

# Tunteva keho

Näyttelijöiden kokemuksia kehollisuudesta ja  
kehollisesta empatiasta

Antti Taipale  
Pro gradu -tutkielma  
Teatteritiede  
Humanistinen tiedekunta  
Helsingin yliopisto  
04/2020



Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty Humanistinen tiedekunta		
Tekijä – Författare – Author Antti Taipale		
Työn nimi – Arbetets titel – Title Tunteva Keho. Näyttelijöiden kokemuksia kehollisuudesta ja kehollisesta empatiasta		
Oppiaine – Läroämne – Subject Teatteritiede		
Työn laji – Arbetets art – Level Pro gradu -tutkielma	Aika – Datum – Month and year 04/2020	Sivumäärä– Sidoantal – Number of pages 54
Tiivistelmä – Referat – Abstract <p>Tutkielmassa tarkastellaan esiintyjän ja katsojan välistä vuorovaikutussuhdetta kehollisen empatian näkökulmasta. Tutkielmassa perehdytään näyttelijöiden kokemuksiin näyttelijäntyön kehollisuudesta sekä siihen, millä tavalla kehollinen empatia voidaan kokea esiintyjän ja katsojan välisessä vuorovaikutuksessa.</p> <p>Tutkielman keskiössä on kehollisen empatian teoria ja peilineuronijärjestelmä, joka auttaa ymmärtämään ihmisten toimia jokapäiväisessä arjessa. Peilineuronijärjestelmä auttaa muodostamaan yhteisen jaetun tilan, jossa kehollinen empatia voi tapahtua ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Kehollinen empatia voi auttaa meitä ymmärtämään toisia jo ennen kuin kognitiivinen prosessi on muodostanut kokonaisen ajatuksen havaitusta havainnosta.</p> <p>Tutkielma on muodoltaan laadullinen tutkimus. Tutkimusaineisto on kerätty kolmelta ammattinäyttelijältä syvähaastattelun muodossa. Heistä jokainen on käynyt suomalaisen teatterikorkeakoulun joko Helsingissä tai Tampereella. Työkokemusta haastateltavilla on yli 20 vuotta ja heistä jokainen on ollut kiinnitettynä laitosteatterissa, mutta he ovat myös toimineet vapaalla kentällä. Tallennetut haastattelut litteroitiin ja aineiston analyysimenetelmänä käytettiin fenomenografista analyysia.</p> <p>Tutkielma osoittaa, että esiintyjät kokevat kehonsa olevan työkalu, jonka kunnosta on pidettävä huolta. Fyysinen teatterikorkeakoulutus on auttanut heitä tuntemaan oman kehonsa ja löytämään ilmaisuherkkyyden. Esiintyjän ja katsojan välisessä vuorovaikutussuhteessa kehollinen empatia on jatkuva liikkeessä oleva, molemminpuolinen sekä toistuva prosessi, jossa tuntevat kehot ovat keskiössä. Esiintyjä samaistuu yleisönsä, mikä voi auttaa esiintyjää roolisuorituksessaan ja se voi jopa muuttaa esiintyjän suhdetta esitykseen ja sen sisältöihin. Aineistosta tulkitaan aistiherkkyyden yhteys kehollisen empatian havaitsemiseen ja teatterikoulutuksen nähdään olevan yksi syy esiintyjien koulittuun aistiherkkyyteen.</p>		
Avainsanat – Nyckelord – Keywords kehollinen empatia, peilineuronijärjestelmä, näyttelijäntyö, we centric space, teatteritiede, fenomenografia		
Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited Keskustakampuksen kirjasto		
Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information		

## Sisällysluettelo

<b>1. JOHDANTO .....</b>	<b>1</b>
<b>2. NÄYTTELIJÄN EMPAATTINEN KEHO .....</b>	<b>7</b>
PEILINEURONIJÄRJESTELMÄ .....	9
KEHOLLINEN EMPATIA .....	13
<b>3. AISTIT AVOINNA NÄYTTÄMÖLLÄ .....</b>	<b>16</b>
NÄKÖAISTI .....	16
KUULOAISTI .....	18
<b>4. NÄYTTELIJÖIDEN KÄSITYKSIÄ TUNTEVASTA KEHOSTA.....</b>	<b>20</b>
TEATTERIKOULUSSA POISTETTIIN MIELEN JA KEHON ESTOJA .....	23
TEATTERI ON KEHOLLISTAMISEN TAIDETTA .....	27
NÄYTTELIJÄN VIRITTUNUT KEHO JA KEHOLLINEN NÄYTTÄMÖOLEMINEN .....	29
ESIINTYJÄN PITÄÄ NÄKYÄ ROOLIAHMON TAKAA .....	32
NÄYTTÄMÖKEHOJEN VÄLINEN VUOROVAIKUTUS ON <i>SEMMONEN HERKKÄ TILA</i> .....	34
PUUTTUVA ROOLIHENKILÖ – YLEISÖ .....	36
NÄYTTELIJÄ AISTII KATSOJIEN TILOJA JA TILANTEITA .....	40
<b>5. POHDINTA .....</b>	<b>46</b>
<b>6. LIITTEET.....</b>	<b>50</b>
LIITE 1. HAASTATTELURUNKO.....	50
<b>7. LÄHDELUETTELO.....</b>	<b>52</b>

# 1. Johdanto

Näyttämön punaiset verhot avautuvat ja katsomo hiljenee. Teatterihetki on alkanut. Sekä katsojat että näyttelijät ovat tietoisia erityisen ja ohikiitävän hetken leikillisestä luonteesta. Katsojat seuraavat näyttelijöiden työskentelyä, heitä, jotka jakavat eräänlaisen kaksinaisen todellisuuden teatterin lavalla. Näyttelijä on näyttämöllä omassa kehossaan ja samanaikaisesti esittää roolihahmoaan. Ne sulautuvat kuitenkin katsojan mielessä yhdeksi kokonaisuudeksi. Katsoja voi *elää* mukana roolihenkilön kanssa näytelmän edetessä tai asettautua etäämmälle sivustaseuraajaksi. Hän voi reagoida esityksen tilanteisiin esimerkiksi nauramalla tai huokailemalla, jopa itkemällä – etenkin, jos muut katsojat reagoivat esityksessä tapahtuvaan tilanteeseen samoin kuin hän itse. Katsoja voi uppoutua esitykseen tai esiintyjän energiaan ja samaistua hänen toimintaansa tai tunteisiinsa.

Tutkielmassa tutkin esiintyjän ja katsojan välistä vuorovaikutussuhdetta kehollisen empatian näkökulmasta. Millä tavalla näyttämöllä oleva näyttelijä kokee katsojien reaktiot? Millaisista tekijöistä esiintyjän ja katsojan vuorovaikutussuhde koostuu? Tutkimuskohteeksi on valikoitunut ihmisten välillä tapahtuva kehollinen simulaatio, joka auttaa meitä ymmärtämään ja jäsentämään toisten tekemisiä.

Mitä tapahtuu, kun valot katsomosta sammutetaan ja esiintyjän suora näköyhteys katsomoon katkaistaan? Esiintyjä toimii tämän jälkeen muiden aistiensa varassa ja kuulee esimerkiksi katsojien aplodeja, hengityksiä, huokailuja, nauruja tai muita reaktioita. Olen kuullut esiintyjien sanovan, että he aistivat jonkinlaisen energian tai väreilyn yleisöstä, joka virittää näyttelijät tiettyyn tunnelmaan. Onko kyseessä kehollinen kokemus empatiasta, jossa kehoaan tunteva esiintyjä pystyy aistimaan katsojien reaktioita?

Näiden yllä esitettyjen ajatusten pohjalta syvennyn pro gradu -tutkielmassani esiintyjän ja katsojan väliseen vuorovaikutussuhteeseen ja siinä ilmenevään kehollisen empatiaan. Tutkimuksen aikana huomasin kuitenkin, ettei kehollista empatiaa voida käsitellä, ellei ensin ymmärretä sitä, miten näyttelijät kokevat ja käsittävät kehollisuuden työssään.

Näin ollen tutkimuskysymykset ovat:

*1. Millä tavalla kehollisuus koetaan näyttelijäntyössä?*

*2. Millä tavoilla kehollinen empatia koetaan esiintyjän ja katsojan välisessä vuorovaikutussuhteessa?*

Tutkielmani aineistoa varten olen haastatellut kolmea ammattinäyttelijää, joista jokainen on valmistunut joko Helsingin teatterikorkeakoulusta tai Tampereen Näyttelijäntyön laitokselta. Tutkielmassani käytän molemmista kouluista nimitystä teatterikoulu. Kaikki haastateltavat ovat valmistuneet yli 20 vuotta sitten, eräällä työkokemusta on kertynyt jopa yli 35 vuotta, haastateltavien joukossa on sekä miehiä että naisia. Kaikki haastateltavat ovat työskennelleet laitosteattereissa, kesäteattereissa ja freelancereina. Tutkielmani kannalta olennaista on ollut, että työkokemusta on kertynyt sekä pimennetystä, erillään olevasta sekä samassa tilassa sijaitsevasta katsomosta. Haastateltavat ovat esiintyneet laajasti draaman, farssin, musikaalin, musiikkiteatterin sekä dokumenttiteatterin parissa. Heistä kaikki ovat olleet kiinnitettynä näyttelijänä laitosteatterissa. Tutkielmassani haastateltavien identiteettiä tai tunnistetietoja ei paljasteta. Haastattelutilanteessa kerroin heille käsitteleväni aineistoa niin, että he voisivat mahdollisimman vapautuneesti kertoa kokemuksiaan ja käsityksiään aiheista, joista keskustelimme. Valitsin kyseiset haastateltavat uran pituuden ja laaja-alaisuuden, koulutustaustan sekä omien kehollisten kokemusten havainnointi- ja erittelykykyjensä perusteella. Kuvaan haastatteluprosessin tarkemmin luvun neljä alussa.

Haastattelumenetelmäksi olen valinnut syvähaastattelun, jonka avulla pääsen käsiksi haastateltavan kanssa tarkemmin kehollisen kokemuksen kuvailuun. Syvähaastattelussa on tärkeää pitää samanlainen kysymysrunko jokaisen haastateltavan kanssa, koska haastattelun rakenne on pikemminkin avoin kuin rajattu.<sup>1</sup> Näin ollen tulokset ovat helpommin vertailtavissa. Syvähaastattelu on pikemminkin keskustelu, kuin haastattelu. Siinä voidaan liikkua ja palata aiheisiin vapaammin ja tarkentaa sekä varmistua, että haastateltavalla ja haastattelijalla on sama käsitys aiheista ja käsitteistä.<sup>2</sup> Anttila lisää myös, että syvähaastattelulla saadaan esille haastateltavan käsityksiä asioista, eikä niinkään tutkijan ennako-oletuksista. Tutkijan haastattelukehikko auttaa pitämään usean haastateltavan

---

<sup>1</sup> Anttila 1998.

<sup>2</sup> Anttila 1998.

syvähaastattelut samanmuotoisina ja on olennaista, että ”kaikkia koskee samanlainen haastattelukehikko”.<sup>3</sup>

Kysymysten avulla pääsen syvemmälle ymmärtämään esiintyjien kokemuksia esiintyjän ja katsojan välisestä vuorovaikutuksesta, siinä ilmenevistä prosesseista ja esiintyjien käsityksistä kehollisesta empatiasta. Tutkielmassa viitekehyksenä toimii kehollisen empatian teoria, jonka pohjalta käsittelen aineistoa.<sup>4</sup> Tutkin fenomenografisen analyysin avulla sitä, millä tavalla kehollinen empatia koetaan esiintyjän ja katsojan välisessä vuorovaikutuksessa. Olen valinnut fenomenografisen analyysin tutkimusmenetelmäksi, koska se tarjoaa soveltuvia menetelmällisiä välineitä haastattelun analysoimiseksi. Fenomenografia auttaa jäsentämään ihmisten kokemuksia jostakin tietystä ilmiöstä. Fenomenografisessa tutkimuksessa ei pyritä saamaan tietoa todellisuudesta sinänsä vaan siitä, miten ihmiset todellisuuden kokevat ja millaisia käsityksiä he siitä muodostavat.<sup>5</sup> Tutkimuksen kulkua kuvaa parhaiten hermeneuttinen spiraali, jossa kuljen teoriasta aineistoon ja takaisin teoriaan päin, syventyen jatkuvasti ymmärtämään haastateltavien käsityksiä.

Polku kehollisen simulaation pariin on saanut alkunsa työni parista viihdetaitelijana. Esiintyjänä olen seurannut muiden artistien esiintymisiä ja muokannut heidän manerejaan omaan kehooni sopivaksi. Aloin reflektoida tapaani käsitellä sitä, mitä havaitsen muissa ihmisissä ja millä tavalla havainnot tuntuvat kehossani, kunnes huomasin tietoisuuteni kohdistuvan keholliseen samastumiseen, jota en siinä vaiheessa osannut vielä sanallistaa.

Esitysteni harjoitusvaiheessa huomasin kokevani muiden maneerit jossain syvällä lihaksistossani kineettisenä kokemuksena ilman, että olisin käsitellyt tietoa suoraan tietoisien mielen avulla. Tämä lähtökohta ohjasi minua kandidaatintutkielmani pariin, jossa syvensin osaamistani ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta kehollisen kokemuksen näkökulmasta. Tutkielmassa selvitin millä tavalla näköhavainto on osallisena katsojakokemuksessa ja millaisia osatekijöitä näköhavainnossa on havaittavissa. Tutkielman prosessin aikana peilineuronijärjestelmä, kehollinen empatia sekä vitaaliaffektien käsitteet tulivat tutuiksi ja ohjasivat ajatustani eteenpäin. Lopputulemana kandidaatintutkielmassani päädyin siihen, että peilineuronijärjestelmä on varsin keskeisessä osassa katsojan ja esiintyjän välisessä vuorovaikutuksessa. Jatkokysymyksiksi kandidaatintutkielmassani esitin seuraavia

---

<sup>3</sup> Anttila 1998.

<sup>4</sup> Gallese 2011a, 2011b, Freedberg & Gallese 2007.

<sup>5</sup> Haapaniemi 2013, 1–2.

kysymyksiä: Voidaanko ajatella, että katsoja–esiintyjä -vuorovaikutussuhde on prosessi, jossa katsojan näköhavainto muuntuessaan simulaation kautta keholliseksi kokemukseksi peilineuronijärjestelmän avulla olisi siirrettävissä esiintyjän kokemukseen? Voivatko esiintyjän peilineuronit aktivoitua, jos hän havaitsee katsojan eleistä tunnetilaan virittäytymistä? Onko katsoja–esiintyjä -vuorovaikutussuhde kuvattavissa prosessina, joka toistuu molempien osapuolien kesken jatkuvana dialogina ja jossa peilineuronit sekä vitaaliaffektit ovat kehollisen kokemuksen osatekijöinä?

Edellä mainitut kandidaatintutkielmasta virinneet jatkokysymykset toimivat käsilläni olevan pro gradu -tutkielman motivaattoreina. Nyt keskityn kuitenkin näyttelijöiden käsityksiin kehollisuudesta sekä kehollisesta empatiasta esiintyjän ja katsojan välisessä vuorovaikutuksessa.

Kehollista empatiaa on tutkittu katsojakokemuksen näkökulmasta jonkin verran. McConachie käsittelee kirjassaan *Engaging Audiences: A cognitive approach to spectating in the theater* (2008) kognitiivista lähestymistapaa teatterin katsomiseen. Hän yhdistelee neurotieteiden käsitteitä teatterin tutkimukseen ja nostaa esille katsojakokemuksessa läsnä olevan kehollisen empatian ja siihen liittyvän peilineuronijärjestelmän. Pierre Jacob ja Marc Jeannerod syventyvät tarkemmin kognitiivisen neurotieteen avulla havaintopsykologiaan ja käsittelevät ihmisen havainnointia kirjassaan *Ways of Seeing. The Scope and the Limits of Visual Cognition* (2003). Jacob ja Jeannerod esittelevät näköhavaintoteorian, jota myös McConachie on käsitellyt omassa teoksessaan. Jacob ja Jeannerod sekä McConachie tuovat esiin peilineuronien osallisuuden katsojan havainnossa. Peilineuronit yhdessä muistin ja muun kognitiivisen prosessin kanssa auttavat katsojaa muodostamaan kokonaiskuvan koetusta havainnosta. Peilineuronit toimivat katsojan havainnossa sisäänrakennettuna peilinä, jotka ohjaavat katsojaa ymmärtämään esiintyjää ja kokemaan empatiaa.<sup>6</sup>

Lisäksi peilineuronijärjestelmän tutkijoiden Giacomo Rizzolattin ja Vittorio Gallesen sekä heidän työryhmänsä artikkeleissa käsitellään jonkin verran taidekokemuksia ja sitä, kuinka peilineuronit ovat niissä mukana. Gallese on kirjoittanut myös peilineuroniteorian soveltuvuudesta elokuvatutkimuksen parissa. Kehollisen simulaation keskiössä on peilineuronijärjestelmä, joka toimii eräänlaisena peilinä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Italialainen tutkijaryhmä löysi 1990-luvun puolivälissä makakiapinoiden

---

<sup>6</sup> McConachie 2008, Jacob & Jeannerod 2003.

aivoista peilisolujen verkoston, joka aktivoitui apinoiden nähdessä intentionaalisen liikkeen, esimerkiksi kahvikuppiin tai banaaniin tarttumisen.<sup>7</sup> Peilineuronijärjestelmä aktivoituu aistihavaintojen seurauksena jo ennen kuin aivojen kognitiivinen prosessi on käsitellyt tiedon kokonaiseksi ajatukseksi tai tunteeksi. Peilineuronijärjestelmää on kutsuttu esimerkiksi Dalai Lama- tai empatianeuroneiksi niiden peilaavan ja jäljittelevän luonteen takia.<sup>8</sup> Esittelen peilineuronijärjestelmän tarkemmin toisen luvun ensimmäisessä alaluvussa. On tärkeää ymmärtää peilineuronijärjestelmän toiminnot ja sen vaikuttavuus esiintyjän ja katsojan välisessä vuorovaikutussuhteessa.

Jussi Lehtonen käsittelee väitöskirjassaan *Elämäntunto – näyttelijä kohtaa hoitolaitosyleisön* yhtenä osana näyttelijän samaistumista katsojaan hoitolaitosympäristössä. Hän ja valikoitu joukko teatterikorkeakoulun opiskelijoita valmistivat esityksiä, joiden kanssa he kiersivät esiintymässä vankilossa ja hoitolaitoksissa. Lehtonen tutki millä tavalla samaistuminen ilmenee, kun näyttelijät esiintyivät samassa valossa yleisönsä kanssa. Lehtonen huomasi, kuinka näyttelijöiden ja katsojien välille syntyi jatkuva vuorovaikutuksen kehä, joka saattoi myös muokata esityksen kulkua. Esiintyessään samassa tilassa ja nähdessään yleisönsä, näyttelijä voi samaistua yleisöönsä jopa niin paljon, että se vaikuttaa näyttelijän tunneilmaisuun ja siihen, millaisia ratkaisuja hän esiintyessään tekee.<sup>9</sup>

Timo Klemolan *Taidon filosofia – Filosofin taito* käsittelee itämaisia kehollisia harjoitteita, kehon eri havainnointipintoja ja sitä, miten kehon kokemusten tunteminen auttaa ymmärtämään itseään ja ympäröivää maailmaa. Klemolan esittelemät harjoitteet muistuttavat jollain tavalla haastateltavien kertomia fyysisiä teatterikorkeakoulun harjoitteita, joiden päämääränä on ollut löytää näyttelijäoppilaan oma puhdas tila, kipupiste tai oivallus läsnäolon tärkeydestä näyttämöllä.<sup>10</sup>

Tutkimuskysymykseni *Millä tavoilla kehollinen empatia koetaan esiintyjän ja katsojan välisessä vuorovaikutussuhteessa?* sisältää käsitteitä, joiden pohjalta työni jäsentyy. Tutkimuskysymyksen keskiössä on näyttelijä tai esiintyjä, jonka kehollista kokemusta pyritään ymmärtämään. Esiintyjä kokee erilaisia prosesseja esiintyessään, niin omassa kehossaan, kuin myös muiden ympärillä olevien esiintyjien, teknikoiden,

<sup>7</sup> McConachie 2008, Kohler 2002.

<sup>8</sup> Praszkiec 2014, 10.

<sup>9</sup> Lehtonen 2015.

<sup>10</sup> Klemola 2004.



näyttämöhenkilöiden sekä yleisön kesken. Tämän tutkielman puitteissa keskitän huomioni ainoastaan esiintyjän ja katsojan väliseen vuorovaikutussuhteeseen ja jossa keskiössä on esiintyjän kehollinen kokemus. Fenomenografisen analyysin avulla pyrin löytämään käsitekategorioita, joilla ammattiesiintyjät havainnollistavat omia kokemuksiaan.

Ensimmäisenä käsittelen näyttämöllä olevaa ja tuntevaa kehoa sekä sen määritteitä. Taustoittavan teoriaosuuden rakenne ja suunta on yleisestä yksityiseen, yleisestä kehosta yksityiseen kehoon sekä tarkempiin rakenteisiin esimerkiksi peilineuronien osalta.

Toisen luvun ensimmäisessä alaluvussa paneudun tarkemmin vuorovaikutuksen kehollisuuteen esittelemällä peilineuronijärjestelmän, joka toimii sisällämme ikään kuin sisäänrakennettuna peilinä ja joka auttaa ymmärtämään maailmaa ympärillämme. Toisessa alaluvussa käsittelen kehollisen empatian käsitettä.

Kolmannessa luvussa käsittelen tämän tutkielman kannalta olennaisia havainnon osatekijöitä. Ensin esittelen kaksiosaisen näköhavainnon toimintaperiaatteita, jonka jälkeen siirryn kuuloaistin pariin. Molemmat aistit ovat tärkeässä osassa esiintyjien työskennellessä näyttämöllä ja auttavat havaitsemaan sekä toisten näyttämökehojen että yleisön reaktioita.

Neljännessä luvussa käsittelen haastatteluista saamaani aineistoa ja esittelen myös fenomenografian pääpiirteitä siinä laajuudessa, mikä tämän tutkielman kannalta on relevanttia. Esittelen myös tutkimuksen kulkua. Viimeisessä luvussa pohdin tutkimustuloksia ja tutkimuksen luotettavuutta.

## 2. Näyttelijän empaattinen keho

Tutkimuksen aikana huomasin, että kehollisuutta ja esiintyjän kehon määrittelyä ei voida ohittaa. Kaikki toiminnot sekä näyttelijällä että katsojalla tapahtuvat heidän kehoissaan. Tutkimuskysymyksieni osalta on ymmärrettävä, millaisia toimintoja ja prosesseja kehossa tapahtuu. Ajattelin, että peilineuronien sekä kehollisen empatian teorioiden esittelyt riittävät, mutta havaitsin, että on otettava myös huomioon teatterikoulutuksen tavoitteet näyttelijäopiskelijan kehon ja mielen koulumisesta ilmaisua varten. Havaitsin, että oman kehon aistimisessa on erilaisia tasoja, joiden kautta esiintyjä työskentelee. Tästä muodostui ensimmäisen tutkimuskysymyksen teema, eli millä tavalla kehollisuus käsitetään näyttelijäntyössä. Tutkielmani aihetta on lähestyttävä monesta eri näkökulmasta aiheen ollessa monitieteinen.

Klemolan mukaan keho voidaan määritellä eri tavoin, kun sitä tarkastellaan kehollisen fenomenologian näkökulmasta. Usein korostetaan objektikehon ja koetun kehon eroa. Tieteen näkökulma kehoon on usein objektikeho, jota tarkastellaan ulkoapäin, kun taas koettu keho on jatkuvasti läsnä jokaisen sisäisessä kokemuksessa.<sup>11</sup> Olen kiinnostunut nimenomaan henkilön sisäisestä koetun kehon kokemuksesta ja siitä, millä tavoin se näyttäytyy esiintyjän työssä. Esiintyjän työhön liittyy olennaisesti useampi taso, joiden tarkentamisen tämän tutkielman osalta koen tarpeelliseksi. Ajattelen, että ensin on selvitettävä, miten esiintyjä kokee itsensä, roolihahmonsa ja niiden kehollisen kokemuksen, jonka jälkeen vasta pääsen esiintyjän ja katsojan välisen vuorovaikutusten keholliseen kokemukseen käsiksi.

Millä tavalla esiintyjä kokee roolihahmonsa konstruktion: onko roolihahmo subjekti vai objekti suhteessa näyttelijään vai sekoittuvatko ne jollain tavalla kenties yhteen? Rakentaako näyttelijä roolihahmonsa reaktiot ja tunteet kokemalla ne kehossaan ensin fyysisesti, joka kognitiivisen prosessin kautta muokkautuu tunteeksi, ilmeiksi ja teoiksi, vai mielikuvansa kautta kuvittelemalla tunteen, joka *valuu* kehoon? 1700 -luvulla Aaron Hill pohti tunteen psykofyysistä prosessia näyttelijäntyössä ja jakoi sen kolmeen osioon: 1. Näyttelijän mielikuviutus loi mielessä passion kehollisen kuvan/idean. 2. Näyttelijä salli tunteen vaikutelman näkyä kasvoiltaan. 3. Kasvojen ilmaisu liikutti puolestaan mielen ja hermojen

---

<sup>11</sup> Klemola 2004, 77.

animaalista henkeä ja toimintaa ja affektoi ja muokkasi lihakset niin, että näyttelijä saattoi täysin ruumiillistaa kuvittelemansa emotionin ja puhua ja toimia sen ohjaamana.<sup>12</sup>

Näyttelijän keho on suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan sekä vallitsevaan maailmankuvaan, joka on vaihdellut läpi historian. Näyttelijä on nähty esimerkiksi proteuksena, jonka kehon henget ovat voineet ottaa valtaansa ja muuttaa tämän olemuksen kokonaan toiseksi. Toisaalta näyttelijän keho on nähty olevan eräänlainen kone, joka suorittaa ruumiillisia toimintoja suljetussa ympäristössä, jota iho rajaa. Näyttelijän keho on muuttunut avoimesta suljetuksi Homo Clausukseksi, eräänlaiseksi omaksi yksiköksi, joka on suhteessa muihin kehoihin.<sup>13</sup> Kehollisen empatian näkökulmasta voidaan kuitenkin ajatella, että nämä Homo Clausukset voivat jakaa toistensa kehollisia kokemuksia ja aistimuksia ja samastua niihin.

Klemola ottaa esiin proprioseptiset aistit, jotka ohjaavat ihmisen sisäisiä, kehollisia toimintoja, jotka jäävät aktiivisiksi automaattisesti, vaikka ulkoiset aistit suljettaisiin.<sup>14</sup> Klemola esittelee kehon kaavan ja kehon kuvan käsitteet. Kehon kaava on sisäinen motorinen prosessi, joka toimii jatkuvasti pitäen kehoa elossa ja joka toimii tahdon ulottumissa. Kehon kuva on taas havainto kehon motorisista toiminnoista.<sup>15</sup> Tämä jaottelu on tärkeä suhteessa esiintyjän ja katsojan väliseen vuorovaikutukseen, sillä havainto kehollisesta kokemuksesta tapahtuu usein kehon kuvan kautta. ”Visuaalinen, tuntoaistiin liittyvä ja proprioseptinen tietoisuuteni omasta kehostani voi auttaa minua oppimaan uuden tanssiaskleen, parantamaan taitoani tenniksessä tai toisten esittämien uusien liikkeiden matkimisessa”.<sup>16</sup> Tarkasteleeko esiintyjä roolin rakentamisessa ja uuden oppimisessa kehon kuvaansa ja tätä kautta kehittää tietoisuuttaan ympäröivästä maailmasta, sekä myös ympäröivästä vuorovaikutuksesta katsojien kanssa?

Klemola kuitenkin huomauttaa, että vaikka olisimme kuinka tietoisia omasta kehosta ja sen liikkeistä, emme kuitenkaan koskaan voi kuunnella sitä niin tarkoin, että saisimme informaatiota kaikista kehon aistimuksista. Proprioseptiset aistit tuottavat tietoa koetusta kehosta, liikkeistä, asennoista, tasapainosta ja esimerkiksi lihasjännityksestä. Näitä kehon

---

<sup>12</sup> McConachie 2010, 242.

<sup>13</sup> Lahtinen & Silde, 20.1.2020

<sup>14</sup> Klemola 2004, 78. Klemola viittaa Max Schelerin esimerkkiin, jossa kuvitellaan tilanne, kun ulkoiset aistit suljetaan, ja jonka jälkeen tietoisuus sisäisestä kehosta on läsnä, vaikka ulkoiset aistit eivät olisi toiminnassa.

<sup>15</sup> Klemola 2004, 84.

<sup>16</sup> Emt., 84.

tuottamia sisäisiä aisteja voidaan kuitenkin kehittää, jotta kehollinen informaatio olisi helpommin kuultavissa.<sup>17</sup>

Voisiko teatterikoulutuksessa olla kyse siitä, että näyttelijäopiskelijoiden kokemusta kehosta harjoitetaan juuri tämän takia, että näyttelijä olisi aistiherkkä ja valmis kuulemaan omia sekä toisten kehojen viestittämiä impulsseja?

Seuraavassa alaluvussa käsittelen peilineuronijärjestelmää, jonka jälkeen siirryn kehollisen empatian käsitteen pariin ja erittelen siihen liittyvää tutkimusta eri näkökulmista.

## **Peilineuronijärjestelmä**

Ennen kuin voin siirtyä aineiston käsittelyyn, peilineuronijärjestelmän ymmärtäminen on ollut ensimmäinen askel tutkimusta tehdessäni. Tutkimus on monitieteinen ja vaatii usean käsitteen perusteellista selvittämistä, jotta aineistosta voidaan saada irti mahdollisimman paljon.

Aineistonkeruumenetelmän ollessa haastattelu, ei yleispäteviä päätelmiä voida vetää, vaan pikemminkin pyritään ymmärtämään, miten haastateltavien käsitykset aiheista suhteutuvat teoriaan.

Näyttelijä suorittaa useita tavanomaisia arkisia toimintoja esiintyessään. Hän voi lukea lehteä, halata puolisoaan, keittää kahvia tai käydä nukkumaan. Katsoja seuraa katseellaan esiintyjän toimia, esimerkiksi kun esiintyjä kaataa kahvia kuppiin ja ottaa kupin käteensä. Ennen tarttumista kuppiin, esiintyjä on tiedostamattaan suorittanut erilaisia huomioita itsestään sekä kahvikupista, sen etäisyydestä suhteessa itseän, kahvikupin muodosta sekä koosta, jotta kurkottaminen (reaching) ja tarttuminen (grasping) ovat mahdollista toteuttaa. Kurkottaminen ja tarttuminen olivat keskeisiä käsitteitä, kun italialaiset tutkijat löysivät makakiapinoilta peilineuronijärjestelmän. Motoristen toimintojen perinteistä funktionaalista tai anatomista ajattelutapaa alettiin löytöjen pohjalta tarkastella uusin silmin neuropsykologian näkökulmasta.<sup>18</sup>

Peilineuronien tutkimus on alkanut 1990-luvun puolivälissä. Giacomo Rizzolatti ja Vittorio Gallese löysivät makakiapinoiden aivoista peilisolujen verkoston. Peilineuronijärjestelmä aktivoitui apinoiden nähdessä intentionaalisen liikkeen, esimerkiksi kahvikuppiin tai

---

<sup>17</sup> Klemola 2004, 85.

<sup>18</sup> Rizzolatti & Sinigaglia 2006, 1–3.

bananaaniin tarttumisen tai teki liikkeen itse.<sup>19</sup> Peilineuroneita on mahdollisesti myös muilla nisäkkäillä, kuten koirilla, delfiineillä ja elefanteilla. Jotta peilisolujen aktivoituminen tapahtuu, täytyy liikkeen johtaa johonkin lopputulokseen. Pelkkä tahaton ohimenevä liike ei aktivoi apinoiden peilisoluja.<sup>20</sup> Peilineuronijärjestelmä löydettiin apinoiden aivojen otsalohkon liikeaivokuoresta F5 -alueelta.

Ihmisellä motorinen peilisolujärjestelmä sijaitsee aivojen etuosan F5 -alueella.<sup>21</sup>

Peilineuronijärjestelmään kuuluvat Harin mukaan alimmassa otsalohkopoimussa sijaitseva Brocan alue, joka on apinan F5 -alueen vastinseutu ihmisellä, primaari liikeaivokuori ja päälakilohkon alaosa. Harin viittaamien tutkimusten mukaan primaari liikeaivokuori aktivoituu katsojan katsoessa toisten tekemiä liikkeitä ja varsinkin luonnossa tehdyt liikkeet aktivoivat peilineuroneita enemmän, kuin videolla nähdyt liikkeet. Nämä tulokset näyttävät Harin mukaan tukevan sosiaalisen vuorovaikutuksen samankaltaisuutta aivotoiminnoissa.<sup>22</sup>

Peilineuronijärjestelmän visuomotoriset peilisolut muodostavat heijastereaktion nähdystä liikkeestä, ennen kuin kognitiivinen prosessi ehtii käsitellä tietoja. Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa peilineuronit ovat mukana tunteiden ja aistihavaintojen kokemuksessa ja kommunikoinnissa. Peilineuronit helpottavat vieraalla kielellä keskustelua.<sup>23</sup> Amy Cook toteaa, etteivät peilineuronit ainoastaan aktivoi motorista toimintaa, vaan myös matkivat sitä. Tästä syystä näkeminen ja tekeminen eivät ole kaukana toisistaan.<sup>24</sup> Peilineuronien aktivoitumisen havainnoijan kehossa voidaan kuvata olevan *kuin* tekemistä neurotieteiden näkökulmasta. Peilineuronijärjestelmä auttaa meitä virittäytymään toisen henkilön tunnetilaan ja samaistumaan hänen aistihavaintoihinsa.

Toisin sanoen tämä *kuin* -tekeminen on sisäinen motorinen representaatio joko kokonaan tai osin havaitusta motorisesta tapahtumasta.<sup>25</sup> Ulkoisin aistein saatu havainto aktivoi peilisolujärjestelmän välittömästi muodostaen sisäinen motorisen representaation, jossa otsalohkon F5 -alueella tapahtuvat nähdyn liikkeen tulkinta ja suoritettavien liikkeiden valinta yhtäaikaaisesti. Seuraavaksi tieto jäsentyy primaarin liikeaivokuoren kautta liikkeiden suorittamiseen sekä päälakilohkoon, jossa tulkitaan esimerkiksi nähdyn havainnon aikeita.<sup>26</sup>

<sup>19</sup> McConachie 2008, Hari 2007, Rizzolatti & Sinigaglia 2006.

<sup>20</sup> Khalil 2009, 88, McConachie 2008, 70–71.

<sup>21</sup> Rizzolatti & Sinigaglia 2006, 23. Hari 2007, 1565.

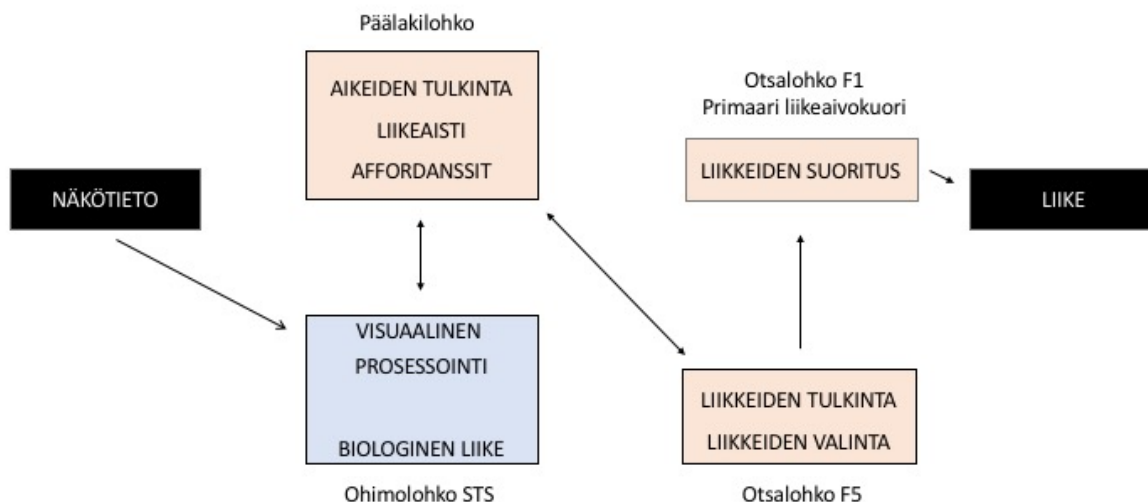
<sup>22</sup> Hari 2007, 1566–1568.

<sup>23</sup> Emt., 10–11.

<sup>24</sup> Cook 2007, 588.

<sup>25</sup> Rizzolatti & Sinigaglia 2006, 96.

<sup>26</sup> Hari 2007, 1569.



Kaavio 1. Visuomotorisen representaation solmukohdat. Mukailtu Harin artikkelista.<sup>27</sup>

Yllä olevassa kaaviossa (kaavio 1) on havainnollistettu yksinkertaistetusti visuomotorisen heijastereaktion solmukohdat aivojen rakenteen näkökulmasta. Visuomotorisen representaation kannalta aivojen tärkeimmät kohdat ovat päälakilohko, otsalohko F5 sekä F1, jossa heijastereaktio tapahtuu. Tieto kulkee molempiin suuntiin ohimolohkon ja päälakilohkon sekä otsalohko F5:n ja päälakilohkon välissä, jotka kaikki liittyvät omien liikkeiden tulosten ennakointiin.<sup>28</sup>

Peilineuronijärjestelmän aktivoituminen tapahtuu ulkoisesta aistihavainnosta, joka saa aikaan motorisen heijastereaktion. Muutos näkökentässä aktivoi havainnon ja muodostaa visuomotorisen representaation. Liike on visuomotorisen heijastereaktion synnyssä olennainen osa ja se aktivoi peilineuronien toiminnan kehossamme. Havaittu liike aktivoi samat peilineuronit, kuin liikkeen suorittajalla. Peilineuronien tutkimus on viime vuosina noussut tärkeäksi neurotieteiden lisäksi lasten psykologian parissa. Peilineuronien aktivoituminen aivoissa liikkeen suorittamisen ja katselemisen aikana kertoo siitä, että toisen ihmisen käyttäytymismallit, tunteet ja tuntemukset aktivoivat havainnoitsijassa sisäisen

<sup>27</sup> Hari 2007, 1569.

<sup>28</sup> Hari 2007, 1569.

motorisen heijastereaktion, ja näin ollen muodostavat suoran yhteyden itsen ja toisten välille.<sup>29</sup> Peilineuronijärjestelmän ansioista ihminen pystyy samaistumaan toisen ihmisen havaittuihin emotionaalisiin ja kehollisiin kokemuksiin. Tämä suora yhteys auttaa meitä kokemaan synkronismia ja jakamaan alitajuisia kokemuksia ihmisten välillä.<sup>30</sup>

Peilineuronijärjestelmä auttaa katsojaa tunnistamaan esiintyjän intentioita, päämääriä ja jopa ajatuksia. Bleeker ja Germano viittaavat Gallesen ja Rizolattin argumentointiin, joka väittää peilineuronijärjestelmän mahdollistavan kahden kehon yhteisen jaetun tilan, jota he kutsuvat we-centric space -käsitteellä.<sup>31</sup> Jaettu tila mahdollistaa katsojan samaistumisen esiintyjän kanssa ja auttaa pitämään yllä mielenkiinnon läpi esityksen. Teatterintutkija Amy Cook toteaa peilineuronijärjestelmän voivan paljastaa jotain meidän omasta teatraalisesta itsestämme. Hän havainnollistaa väitettään esimerkin avulla. Näyttelijän vastatessa puhelimeen ja nostaessa sitä ylöspäin katsojan peilineuronijärjestelmä aktivoituu ja auttaa katsojaa tietämään vastaako näyttelijä siihen vai ei. Jos näyttelijä yrittää avata lasista säilykepurkkia, katsojan peilineuronien aktivoituessa hän ymmärtää kannen olevan tiukasti kiinni.<sup>32</sup> Katsojan peilisolut aktivoituvat samoilla alueilla, kuin näyttelijällä, aivan kuin hän itse avaisi tiukasti kiinni olevaa lasipurkkia.

Cook korostaa peilineuronijärjestelmän tärkeyttä teatterin katsomisessa, koska liike, ymmärrys, intentiot, emotionaalinen virittyneisyys ja kommunikaatio, joita peilineuronijärjestelmä käsittelee, on teatterissa läsnä. Ilman edellä mainittuja ei olisi pelkoa, konflikteja, dramaattista ironiaa eikä edes juonta. Hän lisää yhteisen tekemisen mielekkyyden johtuvan peilineuronijärjestelmästä, jolloin teatterissa nauraminen tai aplodeeraus yhdessä pohjautuu synkroniseen kokemukseen. Lopuksi Cook kuitenkin mainitsee, että peilineuronijärjestelmän tutkiminen teatterin katsojakokemuksen parissa on vielä alussa, ja lisää, että imitaatio on hyvä alue aloittaa tutkimus.<sup>33</sup>

---

<sup>29</sup> Ammanitti & Ferrari 2013, 371.

<sup>30</sup> Emt. 371.

<sup>31</sup> Bleeker & Germano 2014, 379.

<sup>32</sup> Cook 2007, 588.

<sup>33</sup> Emt., 590.

## Kehollinen empatia

Toisen tutkimuskysymyksen keskeinen aihe on kehollinen empatia esiintyjän ja katsojan välisessä vuorovaikutuksessa. Tässä alaluvussa esittelen yleisesti keholliseen empatiaan liittyvää aiempaa tutkimuskirjallisuutta sekä millä tavalla sitä on käsitelty esimerkiksi taiteen parissa.

Vuonna 2011 Vittorio Gallese julkaisi artikkelin, jossa hän esitteli kehollisen jäljittelyn eli kehollisen empatian teorian, joka keskittyy erityisesti taiteen ja fiktion maailmoihin.<sup>34</sup> Samana vuonna hän julkaisi artikkelin, jossa hän keskittyy esteettisen kokemuksen keholliseen jäljittelyyn. Peilineuronijärjestelmä auttaa kokemaan toisen henkilön liikkeitä, tunteita ja aistimuksia kuin ne olisivat omia.<sup>35</sup> Kehollisen jäljittelyn teoria syventää peilineuronien toimintaa ja sitä, että edellä mainitut kokemukset ja aistimukset voidaan kokea uudelleen mentaalisesti kehollisessa muodossa.<sup>36</sup> Gallesen mukaan kehollinen jäljittely voi ilmentyä myös silloin, kun kuvittelemme tekevämme tai näkevämme jotain. Kuvitellessamme visuaalista näkymää samat näkösolut aktivoituvat, kuin katsoisimme oikeasti kyseistä maisemaa.<sup>37</sup>

Faktan ja fiktion välinen ero on Gallesen mukaan neurotieteen näkökulmasta epäselvempi kuin vuosisatojen ajan on ajateltu. Hän pohtii, kuinka taiteilijat synnyttävät uusia teoksia luovan prosessin kautta, mutta kehollisen jäljittelyteorian näkökulmasta peilineuronijärjestelmän aktivoituminen luovassa mielikuvituksen tilassa tekee tästä prosessista enemmän fyysisen.<sup>38</sup> Kun näytelmäkirjailija kirjoittaa käsikirjoitusta, hänen fiktiivinen maailmansa voi piirtyä hänen silmiensä eteen aivan kuin hän katselisi näyttämön tapahtumia oikeasti. Gallesen teorian mukaisesti kirjailijalla aktivoituvat tällöin samat peilisolut kuin fiktiivisellä kuvitellulla hahmolla, jolloin visuomotorinen heijastereaktio tapahtuu kirjailijan kehossa.

<sup>34</sup> Gallese 2011. *Seeing art...beyond vision. Liberated embodied simulation in aesthetic experience.*

<sup>35</sup> Cook korostaa kuitenkin, ettei peilineuronijärjestelmä tarkoita sitä, että havaitun liikkeen myötä kaikki samat neuronit aktivoituisivat, vaan osa niistä. Hän lisää myös, ettei peilineuronien löytymisen tarkoita sitä, että olisimme kaikki yhtä tai että voisimme asettua toisen mieleen. Hän painottaa kuitenkin, että keskustelu olisi avointa ja hedelmällistä, jotta uusia ajatuksia syntyisi. (Cook 2007, 591.)

<sup>36</sup> Gallese 2011, 198.

<sup>37</sup> Ibid., 198.

<sup>38</sup> Gallese 2011, 199.



Cook mainitsee imitaation tarvitsevan kaksi osapuolta, jossa toinen on imitoija ja toinen on imitoitava.<sup>39</sup> Nämä osapuolet voivat siis olla esimerkiksi äiti ja lapsi tai katsoja ja esiintyjä. Cook syventää ajatusta näyttelijäntyöhön, jossa näyttelijä esittää roolihahmon tarvittavia ominaisuuksia, eikä imitoi niitä. Cook väittääkin imitaation (*imitating*) olevan synonyymi esittämiselle tai näyttelemiselle (*pretending*), jota katsoja imitoi.<sup>40</sup> Toisin sanoen katsoessaan näyttelijän esittävän kirjailijan kirjoittamaa fiktiivistä roolihenkilöä, jonka näyttelijä ”herättää henkiin”, katsojan peilineuronijärjestelmä aktivoituu. Cook viittaa David Saltzin ajatukseen siitä, ettei yleisö tule teatteriin katsomaan pelkästään fiktiota, vaan he haluavat nähdä lihaa ja verta, oikeita tapahtumia oikeiden ihmisten esittiminä.<sup>41</sup> Esiintyjän ja katsojan vuorovaikutuksessa on olennaisena osana läsnä molempien osapuolien kehollisuus, jotta imitaatio, eli samaistuminen voi toteutua.

Kehollinen samaistuminen voi tapahtua myös muiden esteettisten kokemuksien osalta, ei pelkästään teatterissa. Maalausta tai patsasta katsellessa katsoja voi kokea voimakkaitakin visuumotorisen heijastereaktion aikaansaamia tuntemuksia kehossaan. Freedbergin ja Gallesen mukaan kuva- ja veistostaiteen osalta peilineuronit voivat auttaa ymmärtämään, kuinka teokset herättävät katsojassa tunteita.<sup>42</sup> He mainitsevat, että peilineuronijärjestelmän on huomattu aktivoituvan myös sellaisista intentionaalisista liikkeistä, joiden lopputuloksesta ei ole tietoa. Ne myös auttavat ymmärtämään intentioita, jotka ovat liikkeiden taustalla.<sup>43</sup> Näin ollen katsojan kehollinen yhteys taideteokseen sekä taiteilijan fiktiivinen oma kehollinen kokemus taideteosta työstäessä ovat mahdollisesti lähempänä toisiaan. Freedberg ja Gallese korostavat, ettei ole lainkaan yllättävää kokea fyysisiä reaktioita samoissa paikoissa omaa kehoaan kuin niitä havaitaan taideteoksessa.<sup>44</sup> Lähdemateriaaleihin tutustuneena ymmärrän, että esimerkkinä voidaan pitää myös vaatimaan hyppyyn valmistautuvaa taitoluistelijaa, jossa luistelija ottaa vauhtia ja jännittää kehonsa juuri ennen teknistä suoritusta. Tämä kyseinen jännite voi tuntua katsojan kehossa, jopa hyppy ja piruetit itsessään voivat tuntua fyysisenä reaktiona. Toinen arkinen esimerkki on, kun kadulla vastaantulevan henkilön kanssa väistetään samaan suuntaan yrityksenä välttää yhteentörmäys. Tällöin visuumotorinen representaatio aktivoituu ja vastakkain olevat kehot väistävät samaan suuntaan.

---

<sup>39</sup> Cook 2007, 591.

<sup>40</sup> Emt., 591; Pretend, teeskennellä, näytellä, esittää (MOT Pro Englanti; englanti-suomi-sanakirja)

<sup>41</sup> Ibid., 591.

<sup>42</sup> Freedberg & Gallese 2007, 199.

<sup>43</sup> Ibid., 199.

<sup>44</sup> Freedberg & Gallese 2007, 199.

Freedberg ja Gallese käyttävät artikkelissaan useita esimerkkejä taideteosten synnyttämästä kehollisesta heijastereaktiosta. Caravaggion ”*Incredulità San Tomasso*” toimii selkeänä esimerkkinä siitä, kuinka nähdessämme jonkun koskettavan toisen kehoa kehossamme tapahtuva reaktio aktivoituu samalla alueella kuin nähty kosketus.<sup>45</sup> Balettitanssijan noustessa kovakärkisten balettitossujen varaan varpailleen seisomaan katsojan kehossa peilineuronit aktivoituvat samoissa kohdin kuin tanssijalla.

---

<sup>45</sup> Freedberg & Gallese 2007, 201.

### 3. Aistit avoinna näyttämöllä

Näyttelijäntyössä aistit ovat keskeisessä osassa kehollisen empatian kokemisessa ja motorisen representaation synnyssä. Tässä luvussa keskityn tämän tutkielman kannalta tärkeimpiin aisteihin: näkö- ja kuuloaisteihin. Ne ovat näyttelijän keskeisemmät aistit hänen työskennellessään näyttämöllä ja havainnoidessaan yleisön reaktioita.

Operoimme jatkuvasti ympärillä olevassa maailmassa kaikilla aisteillamme. Pierre Jacob ja Marc Jeannerod ovat esittäneet näkemyksensä näköhavaintoteoriasta, joka on kaksiosainen ja toimii automaattisesti. Näköhavainto voidaan jakaa heidän mukaansa kahteen visuaaliseen havaintoprosessiin, jotka vaihtelevat jatkuvasti näköhavainnossa. Ensimmäisenä esittelen visuaalisen ja visuomotorisen näköhavainnon peruseräjänteitä, jonka jälkeen audiovisuaalisen peilineuronijärjestelmän.

#### Näköaisti

Visuaalinen havaintokyky on kuin eräänlainen muistipankki, joka koostuu nähdyistä ja sinne tallennetuista kuvista sekä muilla aisteilla koetuista havainnoista.<sup>46</sup> Visuaalinen havaintokyky on käytössä silloin, kun katsotaan paikallaan olevaa, liikkumatonta visuaalista havaintoa, toisin kuin visuomotorinen näköhavaintoprosessi.<sup>47</sup> Tutkijat käyttävät esimerkkinä pöydällä olevaa banaania, josta syntyvät mielikuvat ovat riippuvaisia siitä, millaisia esitietoja katsojalla objektista on. Hedelmä voi näyttää herkulliselta, makealta, keltaiselta tai vihreältä, jos se on raaka, mutta mikäli henkilöllä ei ole lainkaan aiempaa kokemusta banaanista käsitteenä, se ei merkitse hänelle mitään.<sup>48</sup> Kokonaishavainnossa on kaikki aistit mukana, vaikkakin näköhavainto näyttelee suurta roolia ihmisen havainnoissa. Jacob ja Jeannerod tähdentävät, että esimerkiksi näkö- ja tuntoaistien välinen ero on huomattava: ”Normaalin näkökyvyn omaava henkilö ei voi nähdä kuution muotoa ilman, että hän näkisi sen värin”.<sup>49</sup> Banaania tuntoaistien tarkasteleva henkilö ei voida tunnistaa sen väriä, mutta näköaistin avulla se havaitaan väistämättä.

Visuomotorinen näköhavainto aktivoituu, kun henkilö näkee näkökentässään liikkeen. Katsellessaan tyhjää näyttämöä, katsojan visuaalinen näköhavainto on aktiivisena siihen

<sup>46</sup> Jacob & Jeannerod 2003, xiii.

<sup>47</sup> McConachie 2008, 56.

<sup>48</sup> Jacob & Jeannerod 2003, xiii–xvi.

<sup>49</sup> Emt., 9.

saakka, kunnes hän havaitsee näyttelijän saapuvan näyttämölle. Nähdessään liikkeen, katsojan visuomotorinen näköhavainto aktivoituu ja hänen hermosolunsa muodostavat ns. visuomotorisen heijastereaktion.<sup>50</sup> Tämä mentaalinen heijastereaktio toimii ikään kuin sisäänrakennettuna valkokankaana, johon projisoidaan havaittuja tapahtumia, intentionaalisia liikkeitä ja tapahtumaketjuja. Kun näemme toisen henkilön tavoittelevan kahvikuppia, hermosolumme aktivoituvat liikkeestä ja muodostavat visuomotorisen heijastereaktion.<sup>51</sup> McConachie mainitsee, että visuomotorinen näköhavainto on osa peilineuronijärjestelmää, joka on aktiivisena ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Yhdessä koko kognitiivisen prosessin kanssa visuomotorinen heijastereaktio mahdollistaa henkilöiden sitoutumisen toistensa kanssa. Heijastereaktio stimuloi empatian kokemusta, joka toimii ensimmäisenä askeleena kohti emotionaalista ja sosiaalista sitoutumista teatterin *mitä jos* -maailman kanssa.<sup>52</sup>

Tämä kaksijakoinen näköhavaintojärjestelmä on automaattinen ja osin tiedostamaton, eikä sitä aina havaita. McConachie havainnollistaa seuraavan esimerkin avulla visuaalisen ja visuomotorisen näköhavainnon vaihtelun. Hän kuvailee, kuinka katsoja Dionysoksen teatterissa Ateenassa odottaa Oidipuksen tragedian alkua ja katselee, kuinka joku yleisöstä nauttii viiniä ennen esitystä. Tällöin katsoja havainnoi visuomotorisen näköhavainnon avulla havaittua liikettä. Kun katsoja katselee lavan keskiosan takana olevaa taloa, ja jolloin havainnossa ei näy liikettä, hän vaihtaa visuaaliseen näköhavaintoon. Esiintyjien saapuessa näyttämölle ja katsojan näitä katsellessa visuomotorinen heijastereaktio aktivoituu samalla kun liike havaitaan. Tämän jälkeen katsoja katsoo näyttämön takana olevaa kirkasta taivasta, jolloin visuaalinen näköhavainto on aktiivinen. Esityksen alkaessa katsoja seuraa näyttelijää, joka näyttlee Oidipusta, ja joka kävelee kohti toista näyttelijää. Tällöin katsojan visuomotorinen heijastereaktio aktivoituu.<sup>53</sup>

Visuaalinen näköhavainto on aktiivisena, kun havainto pysyy paikallaan, eikä sisällä liikettä. Jos havainnossa huomataan liike tai intentionaalinen tekeminen, katsojan mentaalinen näköhavaintojärjestelmä aktivoituu ja muodostaa visuomotorisen heijastereaktion näkemästään.<sup>54</sup> Jacobin ja Jeannerodin mukaan vaihtelu visuaalisen näköhavainnon ja

<sup>50</sup> McConachie 2008, 56. Oma käännös: ”visuomotor representation”.

<sup>51</sup> Emt., 56.

<sup>52</sup> Emt., 63.

<sup>53</sup> Emt., 56–57.

<sup>54</sup> Emt., 56–57.

visuomotorisen heijastereaktion välillä on ihmisen tietoisuuden ulottumissa, koska näiden välillä ei ole olemassa keskeytyksiä.<sup>55</sup>

## Kuuloaisti

Kuuloaisti on näyttelijän yksi tärkeimmistä aisteista, joka auttaa esiintyjää havainnoimaan ympärillä olevia tapahtumia. Tässä alaluvussa käsittelen kuuloon perustuvaa heijastereaktiota aiemman tutkimuksen osalta. Keskiössä on audiovisuaalinen peilineuronijärjestelmä, joka tukee näköhavainnon muodostamaa visuomotorista heijastereaktiota synnyttämällä kuulokuvallisen heijastereaktion kehossa.

Vuonna 2002 julkaistussa artikkelissa *Audiovisual mirror neurons and action recognition* käsitellään kuulo- ja näköaistin liittyviä peilineuroneita. Audiovisuaalinen peilineuronijärjestelmä aktivoituu, kun liike joko nähdään tai kuullaan. Audiovisuaaliset peilineuronit vastaavat kuulo- ja näköärsykkeeseen muodostaen audiovisuaalisen heijastereaktion. Kun havaitsen jonkun koputtaneen oveen, se voi tarkoittaa sitä, että yhdistän oveen koputtamisesta syntyvän äänihavainnon sisäiseen heijastereaktioon siitä, mitä oveen koputtaminen on motorisesta näkökulmasta. Ymmärrämme siis toisten tekemisiä siitä syystä, että aktivoimme oman sisäisen motorisen heijastereaktion audiovisuaalisen peilineuronijärjestelmän avulla, vaikka vain kuulemme toisen suorittaman toiminnon kuulokuvana.<sup>56</sup> Tutkijat käyttävät esimerkkinä paperin repimisen äänen muodostavan kuulijalle sisäisen motorisen heijastereaktion, aivan kuin kuulija olisi itse repinyt paperin irti.<sup>57</sup>

Andrea Schiavio käsittelee artikkelissaan *Music in flesh: Embodied Simulation in Musical Understanding* kehollista empatiaa musiikillisen ymmärtämisen näkökulmasta. Hänen mukaansa musiikki on sekä kuuntelijan että esittäjän kehossa ja sen havaitseminen sekä ymmärtäminen tapahtuu motorisessa järjestelmässä. Kuuloaistin avulla havaittu musiikillinen havainto aktivoi motorisen heijastereaktion kuulijan kehossa, jolloin kuulija voi kokea musiikin omassa kehossaan.<sup>58</sup> Samalla tavalla, kuin visuomotorisen peilineuronijärjestelmän

<sup>55</sup> Jacob & Jeannerod 2003, 178. On kuitenkin huomioitava, että näkökyvyn heikentyminen voi vaikuttaa edellä mainittuihin kokemuksiin ja tästä syystä tutkielmani puitteissa käsittelen ainoastaan normaalin näkökyvyn sekä kuulon omaavia henkilöitä.

<sup>56</sup> Keyser, Kohler, Umiltà, Nanetti, Fogassi, Gallese 2003, 634.

<sup>57</sup> Emt., 634.

<sup>58</sup> Schiavio 2014, 340.

osalta, audiovisuaalinen peilineuronijärjestelmä on aktivoituneena, kun henkilö kuuntelee tai itse soittaa instrumenttia.

Anne Tarvainen erottelee väitöskirjassaan *Laulajan ääni ja ilmaisu. Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen, esimerkkinä Björk* kuuntelemisen kolmeen eri tasoon: eläytyvään, empaattiseen ja analyttiseen kuuntelemisen muotoon. Hänen mukaansa empaattinen kuunteleminen on kuin silta kahden muun välissä.<sup>59</sup> Hänen tutkimustulostensa perusteella voidaan todeta, että empaattinen kuunteleminen keskittyy kehotietoisuuden alueelle ja sen ydin on proprioseptisessä aistimisessa. Empaattisen kuuntelemisen tilassa kuulijan huomio korvilla kuuntelemisesta siirretään kehon sisäisiin tuntemuksiin.<sup>60</sup>

Audiovisuaalisia peilineuroneita voidaan kutsua myös multimodaalisiksi peilineuroneiksi, sillä ne käsittelevät havaintoja abstraktilla tavalla, joka ei riipu havainnon lähteestä, onko se visuaalinen vai auditiiivinen.<sup>61</sup> Paperin repiminen tarkoittaa samaa, vaikka toiminnon näkisi tai kuulisi. Tutkijat tuovat esiin myös audiovisuaalisen peilineuronijärjestelmän vaikutuksen kielelliseen ilmaisuun ja verbien käyttöön puheessa. Verbiä *repiä* käytetään kuvailemaan abstraktia käsitettä, jota voidaan käyttää useissa eri konteksteissa: näin sinun repivän paperin, kuulin sinun repivän paperin, revin paperin. Verbi tai sisäinen heijastereaktio ei muutu, vaikka subjekti lauseissa muuttuikin.<sup>62</sup>

Aiemman tutkimuksen pohjalta voidaan havaita, että kuuloaisti auttaa esiintyjää havainnoimaan laajemmin muita näyttämökehoja ja yleisön reaktioita. Kuulohavaintoon perustuva aistiminen täydentää näköaistin tuottamia heijastereaktioita. Tutkimusten perusteella voidaan kuitenkin huomata peilineuronien toimivan myös multimodaalisesti.

Olen esitellyt keho -käsitteen erilaisia määritteitä, peilineuronijärjestelmän toimintaa sekä näköhavainnon ja kuulohavainnon osallisuutta motoriseen heijastereaktioon tutkimuskysymyksieni kannalta olennaisilta osilta. Esittely monimutkaisesta prosessista ei ole täydellinen, mutta riittävä tämän tutkielman laajuudessa, jotta voidaan ymmärtää aineistoista tulkitsemiani teemoja. Seuraava luku esittelee tutkimuksen rakennetta ja kulkua sekä esittelee aineiston tulkintaa.

---

<sup>59</sup> Tarvainen 2012, 204.

<sup>60</sup> Emt., 205.

<sup>61</sup> Keyser, Kohler, Umiltá, Nanetti, Fogassi, Gallese 2003, 635.

<sup>62</sup> Emt., 635.

## 4. Näyttelijöiden käsityksiä tuntevasta kehosta

Tässä kappaleessa esittelen aineistosta tulkitsemiani teemoja. Aineiston olen kerännyt haastattelemalla kolmea ammattinäyttelijää. Haastattelun runko löytyy liitteistä (Liite 1). Käytin haastattelurunkoa, jotta kaikki haastattelut pysyivät samankaltaisina, vaikka syvähaastattelu onkin enemmän avoin kuin ennalta määrätty. Tällä tavalla pyrin parantamaan tutkimuksen luotettavuutta. Haastattelurungosta oli apua haastattelutilanteiden vaihtuessa, sekä saamaan riittävästi aineistoa rungon ohjatessa keskittymään keskeisiin teemoihin. Aineiston käsittelyä varten valitsin fenomenografian, joka tutkii ihmisten käsityksiä eri ilmiöistä. Fenomenografia on käsitysten ja niiden merkitysten laadullista tutkimista.<sup>63</sup> Kehollista kokemusta voi olla haastavaa sanoittaa tai kuvailla, sillä kehollinen kokemus voidaan jakaa useaan eri osa-alueeseen, kuten jo toisessa luvussa huomattiin. Tämä oli yksi syy, jonka takia valitsin fenomenografian ohjaamaan tutkimusta.

Sovin haastateltavien kanssa tapaamisen haastattelua varten heidän valitsemiinsa paikkoihin, jotka olivat heille luonnollisia, sekä helposti saavutettavia. Jokainen haastateltava oli kiireinen, mutta aikataulujen sovittaminen yhteen sujui kuitenkin hyvin. Kaikki haastattelut tehtiin heidän työpaikoillaan kokoushuoneessa kahdestaan. Yksi haastattelu kuitenkin oli sellainen, jossa muita henkilöitä saattoi poiketa tilassa. Pelkäsin tämän vaikuttavan negatiivisesti haastateltavan keskittymiseen, mutta ilmenikin, että haastateltava muokkautui jatkuvasti tilanteen tasalle ja otti ulkopuoliset henkilöt esimerkin omaisesti mukaan keskusteluamme.

Ensimmäinen haastattelu kesti tunnin ja 27 minuuttia, toinen haastattelu kesti 54 minuuttia ja kolmas haastattelu kesti tunnin ja 52 minuuttia. Ennen haastattelua keskustelimme vapaasti yleisistä aiheista tilanteen rentouttamiseksi. Haastattelun aikana keskustelu saattoi poukkoilla paljonkin, mutta haastattelurungon avulla sain pidettyä keskustelun kuitenkin aiheen sisällä.

Huomasin nopeasti, että jokainen haastateltava on erilainen, ja että jokainen vastaa eri tavalla kysymyksiin, kuin toiset haastateltavat. Eräs haastateltava kaipasi tarkkoja, faktisia kysymyksiä, kun taas toinen halusi kuvailla ja kertoa laajasti nuoruudesta lähtien kokemuksiaan kehollisuudesta. Usein annoin haastateltavien puhua niin paljon, kuin heillä on sanottavaa ja pyrin toimimaan aktiivisena kuuntelijana sekä kysymään jatkokysymyksiä heidän kertomastaan. Jokaisella haastateltavalla oli mahdollisuus myös täydentää omaa

---

<sup>63</sup> Ahonen 1994, 113.

vastaustaan lopuksi, jos en ollut osannut kysyä jotain tiettyä olennaista, mitä he olisivat halunneet kertoa.

Nauhoitin jokaisen haastattelun puhelimella, jonka jälkeen litteroin ne sanasta sanaan omiksi tiedostoikseen. Yhteensä litteroitua tekstiä tuli 99 sivua. Litteroin jokaisen haastateltavan omaksi tekstitiedostokseen ja tunnistetiedoksi annoin haastateltaville merkinnät H1, H2 ja H3, joissa H tarkoittaa haastateltavaa.

Litteroinnin jälkeen tutustuin huolellisesti haastatteluihin ja pyrin ymmärtämään sitä, mitä haastateltavat ovat sanoneet. Huomasin, että puhuttu teksti muuttui erilaiseksi kirjallisessa muodossa ja siitä oli nähtävissä muun muassa se, miten haastateltavan ajatus kehittyi hänen puhuessaan:

*Joo no, no siis kehollinen ilmaisu ilmaisu on asia, on yks asia, sitten varmaan, että tiedostaa oman kehonsa, tiedostaa oman kehonsa, ääh, ihan ihan voi voi tiedostaa jopa sen että mihin oma keho taipuu ja millainen oma keho on. Miten sitä voi käyttää hyväkseen. Ihan stereotyyppioittenkin kautta, ja sitten sitten kyl mä miellän kehollisuudeks varmaan myös sen fyysisen ilmaisun ja sitten ehkä sitten jopa sitten joku ääripää on se mikä keholliseen liittyy se, että missä kunnossa se keho on. Et varmaan on aika aika aika aika aika laaja loppujen lopuks se kehollisuus. 1.1*

Kun olin tutustunut aineistoon riittävästi, alleviivasin tärkeitä ilmauksia suhteessa tutkimuskysymyksiini. Numeroin jokaisen ilmauksen järjestysnumerolla, jotta tietäisin, missä keskustelun vaiheessa nämä ovat lausuttu. Muokkasin ilmausten perään myös kolmannessa persoonassa olevan tulkinnan. Tässä vaiheessa yksittäisissä lauseissa näkyy jo tutkijan omaa tulkintaa:

*Hän ajattelee, että kehollisuuteen liittyy esimerkiksi kehollinen ilmaisu ja se, että millaisessa kunnossa keho on. 1.1*

Siirsin ilmaukset omaksi tekstitiedostokseen, jonka jälkeen tulostin ne ensimmäistä ryhmittelyä varten. Ilmaukset ovat numeroitu niin, että ensimmäinen numero tarkoittaa haastateltavaa, toinen numero järjestysnumeroa haastattelun sisällä.

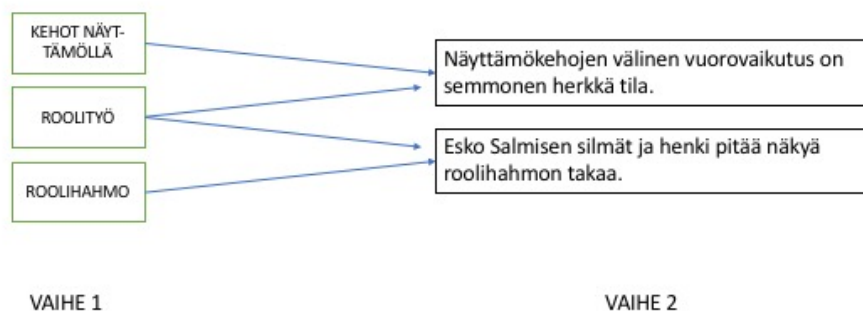


Järjestelin ilmaukset pääpiirteittäin omiin ryhmiinsä, joita olivat muun muassa keho/kehollisuus, toimiva keho, keho ja ilmaisu, katsomo, fyysiset harjoitteet teatterikoulussa, teatterikoulu, roolihahmo, roolityö, esiintyjä ja yleisö sekä keho näyttämöllä.

Kun ensimmäinen ryhmittely oli tehty, muokkasin jokaisen lauseen niin, ettei haastateltavan persoonallisuutta ole tunnistettavissa vastauksesta tai tunnistetiedoista. Poistin alkuperäisen ilmauksen ja tein uuden tekstitiedoston, jossa jokainen hän-muotoinen lause muunnettiin passiiviin:

*Ajatellaan, että kehollinen ilmaisu ja kehon fyysinen kunto liittyy kehollisuuden käsitteeseen. 1.1*

Tämän jälkeen ryhmittelin ilmaisut omiin kategorioihinsa, joita on yhteensä seitsemän. Kaavio 2 kuvaa analyysiprosessin kehittymisen hän-muotoisten ilmausten muuntumisesta (vaihe 1) passiivimuotoisiksi (vaihe 2). Toisessa vaiheessa yhdistelin päällekkäisiä ilmauksia, ryhmittelin ne osittain uudelleen ja otsikoin tiivistetyt kategoriat aineistosta löytyneistä, mahdollisimman kuvaavista ilmauksista.



Kaavio 2. Fenomenografisen analyysin esimerkki ilmausten kategorioinnista.

Olen tietoisesti jättänyt haastateltavien ilmaukset puhekielisiksi, jotta haastateltavan ajatuskulku ja tarkoitus tulisi mahdollisimman selkeäksi. Joissain ilmauksissa olen kuitenkin

poistanut päällekkäisiä toistoja tai täytesanoja, mutta niin, ettei vastauksen sisältö kuitenkaan muutu.

Seuraavaksi siirryn esittelemään tutkimusaineistoa. Olen otsikoinut aineistosta tulkitut kategoriat omiksi alaluvuiksi. Jokaisessa alaluvussa käsitellään haastateltavien käsityksiä kategorian ilmiöstä. Aineiston tulkinta alkaa teatterikoulun merkityksestä näyttelijöiden kehollisuuteen. Toinen alaluku keskittyy kehollistamiseen teatterissa. Kolmas alaluku käsittelee näyttelijän virittynyttä kehoa ja näyttämötyöskentelyä. Neljännessä alaluvussa keskitytään roolihenkilön ja näyttelijän suhteeseen. Kolme viimeistä alalukua keskittyvät kehollisen empatian kokemiseen näyttelijäntyössä.

## **Teatterikoulussa poistettiin mielen ja kehon estoja**

Teatterikoulussa kehollista ilmaisu harjoitettiin voimakkailla fyysisillä harjoitteilla ja kehon väsyttämällä. Fyysisyys oli läsnä eikä näyttämölle menty ilman voimakasta kehollista harjoitetta.

*Oli hyvin voimakas se sellanen kehon räökkääminen ja kehon kautta tekeminen, eli kaikki kehosta lähtevä räkä ja eritteet ja punnertamiset ja nyrkkeilysäkin hakkaamiset ja muut niin, mitä se tuotti se lämmin kroppa ja jopa väsymykseen asti räökätty kroppa, että se tuotti siihen jonkun kehollisen asian ja ilmaisun mukaan. 1.3*

*Kaikki kääntyi aina fyysisen kautta, että näyttämölle ei menty tai näytökseen ilman alkulenkkiä tai ilman punnerruksia...Aina siihen liittyi tällainen hyvin voimakas fyysinen juttu. 1.11*

*Et kyllähän se (teatterikoulu) oli tosi fyysinen jokatapauksessa, mut sit Turkan aikanaan se sit muuttui, siis kaikki. Koko ajan fyysistä, koko ajan juostiin ja lenkit ja kaikki semmoinen taiteilijakuppidokaaminen, ni se oli halveksittavaa ja kaikki laitosteatterit oli halveksittavaa. 3.16*

*Teatterikoulu on alkanut lenkkeilemällä. Lenkkeileminen on se juttu. 2.4*

Teatterikoulussa pyrittiin purkamaan mielen ja kehon estoja, jotta näyttelijän oma ja puhdas ydin löytyy.

*Eli siinä poistettiin pidäkkeitä kummastakin suunnasta. 1.4*

*Mä koen semmosen et ihmistä kuorittiin niinku sipulia et siinä kuorittiin huutojen ja räökkäämisten kautta se ihminen puhtaaksi esiin sieltä, sieltä niinku kaikki mitä siihen asti*

*elämässä tapahtunut, mahdolliset vanhempien avioerot tai jotkut muut asiat niin, kissan kuolemat tai mitkä vaan sieltä niin, ne takuulla kaivettiin jotenkin esiin. 1.10*

Eräs haastateltavista kertoi teatterikoulun tavoitelleen kipupisteen löytymistä.

*Oma kipupisteen etsiminen, näyttelijäkoulutukseen liittyy se, että tutkitaan mikä on oma kipupiste ja että tavallaan sen oman kipupisteen kautta etitään sitä omaa näyttelijyyttä ja sitten ku tekee roolihenkilöä, niin ikään kuin sen roolihenkilön elämäntunto tulee siitä, on jollain tapaa lähtöisin siitä näyttelijän kipupisteestä, siitä näyttelijän henkilökohtaisesta kokemuksesta. 2.14*

*Mutta kuitenkin ehkä ensisijaista on löytää se kipupiste, se kipupiste ruokkii mielikuvia, mielikuvat ruokkii fyysisyyttä, fyysisyys ruokkii mielikuvia, että vaikea näihin on hierarkioita niinku isossa kuvassa rakentaa. 2.15*

Teatterikoulutuksen tavoitteena oli saada opiskelija kokemaan erilaisia ääritunteita, jotta tulevaisuudessa hän voi ammentaa näitä kokemuksia roolitöissään.

*Mutta tavallaan, että sä opit sellaisia, ehkä sitä kehollisuudesta sä opit sellasia jippoja ja asioita, että sä pääset sitten näyttämöllä tiettyyn tilaan. Tehdessäsi näin, kun sulla on siellä jotain kehoon viritettyjä muisteja tunteisiin, joku tunnetila saa jotenkin näin päälle tai jotain, niin sä pääset, kun niitä on kerran sinne dataan imetty, silloin siellä teatterikouluaihana, sun on helpompi saavuttaa niitä. 1.16*

*Kun mä mietin sitä kannalta tän Me Too:n myötä, et kun mekin tehtiin näitä raiskausharjoituksia, et nyt otetaan toi kiinni ja vaatteita pois ja et semmonen raiskauksen uhka siinnä, ni mä mietin, et miks just raiskaus? Miks se haetaan pelkona, mut se on ulkopuolisen vallan käytön, et mitä voi nainen ehkä pelätä, ehkä jonkun seksuaalisuuden kautta. Et saatiin se semmonen pelon ilmapiiri jotenkin nostettua äärimmilleen, et mikä muu se olisi ollut se harjoitus mistä se pelko olisi ollut, pelätä pimeää, pelätä sota, pelätä mikä ois voinu olla, ni se Turkka meni hirveen henkilökohtaiselle tasolle tavallaan mistä voi syntyä joku joku ääritunne. Tai haettiin just jotain rakkauden ja kiiman ja jonkun sellasii ni sit ne tuli fyysisyyteen, johonkin semmosen, missä oli liike koko ajan olemassa ja sit se oli ihanaa. 3.17*

Erään haastateltavan suurin oivallus oli se, että näyttämöllä oleminen ja tekeminen on oltava totta.

*Mitä mä oivalsin, pitää olla totta. Et se kun mul on tää (ottaa paperin) ni tää, mä tunnen, että tää on totta (teon ja olemisen suhde paperiin), tää on täysin uskottavaa. 3.8*

*Hän alkoi opettaa sitä, mitä hän tarkoittaa sillä, johon liittyi tosi voimakas niinku se että, mä mietin tässä samalla kun teen tätä, et ymmärtää sen samalla, et sä oot sekä ulkopuoleinen ja sisäpuoleinen, joka mulle on siinä näyttelijäntyössä se niinku ihanin asia 3.6*

Haastatellut näyttelijät ovat olleet joko suoraan Jouko Turkan opetuksessa tai astuneet jälkiturkkalaiseen aaltoon teatterikouluaikana. Jokainen haastateltava kuitenkin mainitsi Turkan opetustyylin vaikuttaneen heidän koulutukseensa ja toisaalta myös työmoraaliin sekä keholliseen ilmaisuun. Myös muut teatteritekniset opinnot ja ura ovat muokanneet haastateltavien käsitystä kehollisesta ilmaisusta. Haastatteluissa tuli ilmi, että näyttelijät käsittivät Turkan etsineen kehollistettua näyttämöolemusta. Tärkeää on ollut löytää näyttelijän puhdas ydin, kipupiste tai sisäinen herkkyyys, joka toimii roolihahmon elämäntuntona.

*Tekniikka oli se, että kaikki on fyysistä, et sä et yhtään lausetta sano ilman, että sul on joku suhde tai jotenkin niinku et sä teet jotain fyysistä. 3.4*

*Mut että se fyysisyys ja sitten teatterikouluun, niin tavallaan onneks tuli Turkka, joka oli, et mä kuolen tänne teatterikouluun, kun se oli semmosta hiippailua, mutta mä rakennan tosi pitkälle pilaroin mun roolityön, liikkeeseen ja tapaan olla. 3.2*

Teatterikoulutuksen vaikutukset ovat olleet nähtävissä haastateltavien uralla. Kehollinen koulutus on auttanut tekemään voimakkaampia roolisuorituksia työelämässä sekä koulutuksen kautta hankitut työkalut auttavat näyttelijää työssään.

*Et mikä se on se aihe, siihen saattaa liittyä mielikuvat, siihen liittyy joku, mutta se on tavallaan sut on käytetty siellä kerran ja se mikä on siinä kehollisessa asiassa että, kyl mä sen sanon tässä, että mä huomaan että se meidän aika koulussa oli sellasta, kun mä vertaan nykyisiin, niin se oli itseasiassa, mä tykkään siitä että me ei pelätä, meidän sukupuoli ei pelkää työtä. Meidän sukupolvi ei pelkää ottaa näyttämöllä rankempiakin askeleita tai sellaisia että mä teen ton jutun. 1.17*

*Se mitä siitä on tietysti tullut, et sit ymmärtää sen, että se voi olla yks asia, joka voi sitten taas tuottaa, et sillä, voi saada ihan ilmaseks, vaikka jossain kuvaustilanteessa, et nyt kannattaa varmaan punnertaa kymmenen tohon alle tai vetää niinku kymmenen yleisliikettä ja sitte ruveta puhuu. 1.13*

Erilaiset voimakkaat keholliset harjoitteet kehittävät näyttelijän sisäistä herkkyyttä.

Suhtautuminen kehollisuuteen ja fyysisiin harjoitteisiin on muuttunut vuosien saatossa, nyt tärkeää on olla auki näyttämöllä.

*Äärimmäinen kehon kontrolli ja äärimmäisen voiman käyttö ja tavallaan voima, joka alkaa ja loppuu isosta fyysisestä eleestä, lähtee alavatsasta, sitten äärimmäinen äänenkäyttö ja liike ja kaikki tämä siksi että, tavallaan treenattais sitä näyttelijän sisäistä herkkyyttä ja koko ajan kuvitellaan, että ollaan esiintymässä, vaikka ei olla esiintymässä, ollaan harjoitustilassa. 2.6*

*Japanilaisen nykyteatterin tekniikan opiskeleminen, jossa oli sit ihan eri se kehollisuuden merkitys. Oli ihan eri et tavallaan, sellasella kehon hallinnalla ja periaatteessa alavatsasta lähtevillä erittäin hallituilla, mutta myös väkivaltaisilla liikkeillä tavallaan treenataan näyttelijän sisäistä herkkyyttä. Toisaalta se tulee myös jollain tapaa todella lähelle myös sitä jälkiturkkalaista. 2.5*

*Ku nyt ajattelee niin päin, että ylipäänsä on tärkeää pitää itsensä kunnossa, että jaksaa tehdä töitä, mutta mitä vähemmällä sinne näyttämölle menee, että mitä enemmän auki, mitä enemmän kuuntelevana, mitä enemmän katselevana, ni sen parempi, et sillan mentiin semmosessa, jossain fyysisessä, jossain ihme hurmoksessa sinne lavalle. 1.12*

Näiden haastattelujen perusteella teatterikoulutuksen vaativat fyysiset harjoitteet auttoivat opiskelijoita löytämään jonkinlaisen puhtaan oman ytimen tai kipupisteen, jonka kautta kehollinen tunneilmaisuus voi tulevaisuudessa toimia. Äärimmäiset harjoitteet ja tunnekokemukset tallentuivat opiskelijoiden kehomuistiin. Totuuden tavoittelu näyttelijäntyössä haastatteluiden valossa voisi tarkoittaa sitä, että ajatus ja kehollinen ilmaisuus ovat tasapainossa.

## Teatteri on kehollistamisen taidetta

Teatterin toiminta ja fyysinen läsnäolo mahdollistavat yhteiskunnallisten ilmiöiden kehollistamisen taidemuotona. Näyttelijät kehollistavat myös ympäröivää maailmaa ja luontoa sekä luovat uusia todellisuuksia näyttämöllä.

*Teatteri sellasena taidemuotona on kehollista ja just kehollistaa ilmiöitä yhteiskunnassa ja siinä mielessä teatterin tekijät on kehon ammattilaisia. Kehollisuuden ammattilaisia. Kehollistamisen ammattilaisia. 2.1*

*Kun on erilaisia ilmoja, ilma, ilma, miten ilma tulee ja miten kaipaa lumen eri muotoja, et miten ne kaikki on sen fyysisyyden kautta tullut kauheen lihaksi minussa, hyvin mielenkiintoisella tavalla, miten vesi ja uiminen, miten ne kaikki on fyysistä. 3.1*

*Mä voin mennä, sehän siinä on näyttelijäntyössä, et mä voin nyt kun mä puhun teatterista mä voin koskettaa sua tälleen vaan, tää tuntuu vaan oikealta, enhän mä tekis tällästä ikimailmassa sitä toiselle ihmiselle, mut tää on just teatterin lumo, et sä voit tehdä tämmöistä kummallista, sä voit laittaa käden tänne ja selittää jotain, sit se keksitäänkiin, et ota sieltä joku, ohjaaja sanoo, että hei siellä olis ilmapallo, joka on mennyt löysäksi se ilmapallo, sit sä otat sen ilmapallon, ja sit siitä tuleekin joku juttu. Ja se on se idea siinä, et se muuttuu todeksi, mut sen täytyy olla suhteessa... Se on totta. 3.9*

Kehollistuneet mielikuvat auttavat oppimaan asioita ulkoa näyttelijäntyössä. Haastateltava kertoo tuntevansa fyysisesti mielikuvat kehossaan.

*Se näky, sataa kirsikankukkaslunta, jokainen joka jumalauta nyt jossain omenapuun sateen alla ni sit yhtäkkiä sä näät mielettömän, ni sä oot ihan jossain kuvissa tai ollut jossa ne tulee ne alas, ni samantien oppii ulkoo, ja sit tuli, sit tapahtui jotain... joo mä voin tuntee sen kun se tulee toi, kun se tulee siihen iholle. 3.25*

Teatterin nähdään myös olevan vastavoima kognitiokeskeiselle länsimaiselle kulttuurille.

*Mun isä on sanonut sellasta, että, et ei välttämättä tunteita ilmaista, et riittää että ne tiedostaa ja mun kapina on ollut sitä, että ei riitä että tiedostaa, vaan pitää myös ilmaista ja ne pitää myös kehollistaa. Mut ehkä sellanen no psykoanalyttinen, mutta myöskin kristillinen ja ehkä luterilainen kulttuuri voi olla sellasta, ei niin kehollistavaa, vaan ajatellaan, et ehkä hävetään sitä kehoa, tai ajatellaan, että ollaan just silleen hillitysti ja nätisti ja ehkä länsimaaisessa kulttuurissa on semmonen älyllistämisen tarve tavallaan. Teatteri on varmaan aina ollut tälle jotenki jonkinlainen vastavoima ja korostanut kehollisuutta. 2.3*

Roolihahmon luominen on eräänlainen prosessi, jossa näyttelijä poistaa esteitä kehollisen ilmaisun tieltä sekä mentaalisia rajoitteita. Näyttelijäntyössä hyödynnetään näyttelijän omaa elämäkokemusta sekä teatterikoulutuksessa kehomuistiin rakennettuja tunnekokemuksia.

*Se oli allegoria näyttelijäntyöstä, jossa se kulkee seitsämän portin läpi niin manalaan ja jokaisen portilla riisuu yhden vaatekappaleen ja sit se on alaston... sit se pukee takas ne vaatteet ja pikkuhulijaa taas se elämä palautuu, tää oli mulle sellanen allegoria näyttelijäntyöstä isossa mielessä tai roolinrakentamisesta, tai ehkä itseksi kasvamisesta. 2.16*

*Tääkin on sitä fyysisyyttä, että mulla on yhtäkkiä niinku neljästä ihmisestä joku hurja tommonen kokemus, ne tulee näyttelijän sisälle ja sit ne muuttaa siihen, ne muuttaa muotonsa sen mun jollain kielelle ja sit se alkaa tulla (ulos roolihahmon muodossa). 3.11*

*Kyllä siellä ite kokemus kokemuksistaan ja kokemuspinoistaan ne asiat sinne kaivaa sinne näyttämölle, mutta onhan se eri henkilö pienillä vivahteilla kun mikä itse on. Mutta oma persoona sieltä sieltä saa saa tulla läpi. 1.28*

Näyttelijän keho on roolihahmon työväline. Näyttelijän keho muokkautuu roolihahmon vaatimuksiin ja tarpeisiin.

*Siellä on siis se, että työstää itsensä tän fyysisen ilmasun kautta. Että tavallaan sellanen, että se on loppujen lopuks jos sul on roolihenkilö, ni sä rakennat sen fyysisen kartan sille, mä ainakin rakennan sen aika tarkaks, ja sillon mä käytän hyväkseni vaikka pyrähtämistä jonnekin tai esimerkiksi hyppäämistä jonnekin tai kuinka menee portaat ylös tai jotain että tiedostaa sen että siihen liittyy joku sellainen asia, että mä saan sen sieltä niinkun irti. Eli mä saan sen kehon kautta, kehon muistin kautta, kehon jonkun jutun kautta, että se keho ehdollistuu sille ja sitte itseasiassa sitä kautta se mieli ja se tunne se ehdollistuu sille. 1.20*

*Se mun roolihenkilö käyttää mun kehoa tähän kaikkeen, ja se oli niinkun mahtavaa, et mä tajusin, sen tekniikan kautta. 3.7*

*Selkävaivoja siitä tulee, kokemusta on, mutta koska sä koulutat kehos, niitäkin rooleja on ollut, että sä koulutat kehosi niinku väärään asentoon...ku sul oli vielä aika vahvat ne kaikki mahat ja muut. Et oot vinossa, harjoitusajan ja kaiken tän koska sä opettelet itelle väärän asennon. 1.25*

Näyttelijöiden vahvaan mielikuvitusaistiin liittyvä kehollisuus ja mielikuvien tuntu. Keholliset mielikuvat auttavat roolin rakentamisessa.

*Jos mä ajattelen et ne katsojat on kaikki osa tätä esitystä, ja otan ne esitykseen sisälle, mun mielikuviutus kuvittelee ne, se on niinku mielikuvitusaisti, joka määrittelee, antaa niille katsojille ehkä jonkun roolin. 2.40*

*Mä näen sen (roolihaamon esikuvan) mielikuvana päässä, kun mä nään sen mielikuvana päässäni ni silloin se menee väistämättä oikein sitten siinä hahmossa, jota mä teen. 1.22*

*Tunnen (roolihaamon esikuvan), koska sit se tartuttaa, se tartuttaa myös sitte toisaalta ajatusmaailman ja se tartuttaa eleet, asiat, ajatusmaailmaa suhtautumista asioihin, kaikkea sitä se tuo siihen mukanaan. 1.23*

## Näyttelijän virittynyt keho ja kehollinen näyttämöoleminen

Mitä näyttelijän virittynyt keho tarkoittaa? Haastattelujen perusteella ymmärsin heidän olevan kehollisesti aktiivisina aistimaan ympärillä olevia tapahtumia jatkuvasti. Heidän läsnäolotaitojansa on kehitetty teatterikoulusta lähtien purkamalla kehon ja mielen estoja, jotta näyttämöllä he voivat olla aistit avoinna ympäröivälle tilanteelle.

*Silloin se virittynyt tila lähtee näin päälle, ja silloin se keho on tässä ja kehossa on korvat, silmät, kehossa on kaikki muut, tuoksut, kehossa on kaikki, on tunto, kaikki ne aistit. Kaikki aistit, silloin sä aistit ihan tasan tarkkaan kaiken. Kaiken sieltä, mitä se ympäristö sulle tuo. Sä pystyt myös sillä tavalla reagoimaan niinkun sä oot tolla tavalla virittynyt, niin sä voit sillä tavalla reagoida erilaisissa esiintymis- ja työtehtävissä ni sä oot valmiimpi reagoimaan tai olemaan tiedostamatta, reagoimatta tiettyihin asioihin. 1.57*

*Usein se tila virittää jo kehollisuuden, missä se esitys tapahtuu, se virittää kehollisuuden, miten mä oon suhteessa tähän tilaan, ilman muuta, se teos, mitä me ollaan tekemässä, siinä on tietty*



*syy, miksi se teos yritetään näyttämöllistää ja ehkä se tila yritetään saada palvelemaan sitä syytä ja se keho osana sitä tilaa. 2.9.1*

*Sä pääset varmaan sillä, että ku sä oot kehollisesti täysin virittyneessä tilassa, niin silloin sä ilmaiset, sä pääset jotenkin johonkin primitiivisille tasoille. 1.14*

*Tavallaan mä aistin jokaisen risahduksen ja räjähdysten ja jokaisen oravan, mikä tulee näyttämölle, ja tajuaa, että pitäiskö tolle oravalle, pitäiskö tolle kommentoida jotain, että ooks sä hankinut uuden oravan tai jotain tai sä oot lemmikkieläimen hommannut tai jotain et tavallaan ne tulee vahvasti ne ja yleisöt hyvässä ja pahassa tietysti. Että silloin voi tietyllä tavalla voi häiriintyä, ja se häiriintyminen täytyy ylittää hyvin nopeasti ja mennä vaan eteenpäin, jos esitykseen tulee häiriötekijöitä. Mutta, on edelleen se, kun se on sussa kehossa, sun keho on virittynyt, se on virittynyt tiettyyn tilaan ja se on virittyneessä tilassa, kun sä esität koko ajan se on siinä niin sanotussa näyttämökunnossa, eli se on koko ajan, se on koko ajan virittyneessä tilassa. 1.56*

*Miten minä koen kehollisen empatian, miten mä koen kuuntelemisen ja katselemisen, mä oon ollu sitte helvetin vahva siinä kaikessa muussa, ja se varmasti määrittää mua näyttelijänä, eli se kuunteleminen, katseleminen kun 360 astetta aistiminen sillä hetkellä, se on mulle tärkeä asia. 1.54*

*Miks joogatunnin jälkeen, jos ei nukahda, mikä on kiellettyä, niin miks joogatunnin jälkeen alkaa näkemään ihan jotain järjettömiä unen omaisia kuvia? 1.15*

Eräs haastateltava pohti joogatunnin jälkeistä olotilaa, jossa hän kertoo näkevänsä unenomaisia kuvia.

Näyttelijät operoivat sekä mielen, että kehon tasolla esittäessään roolihahtmoaan. Kehon, fyysisyys sekä mieli vaikuttavat näyttelijöiden ilmaisuun. Hierarkiaa ilmaisun lähteelle ei kuitenkaan voida määritellä: se voi syntyä roolihahtmon kehollisesta tarpeesta tai roolihahtmon ajatusmaailman kautta.

*Kyllä se muokkaa sen (kehon kieli), se muokkaa sitä ajatusta tosi paljon, että jos sä tulisit lättänässä sinne, ni tottakai sä ilmaiset itseäsi myös eritavalla, ku voimakkaissa opitusryhdyssä.1.26*

Tunneilmaisussa kehollisuus on olennaisesti läsnä. Näyttelijä rakentaa itselleen eräänlaisen kartan, joka auttaa tunneilmaisun muodostumisessa kerta toisensa jälkeen.

*Kehon pitää olla ehdottomasti mukana siinä tunteessa, minkä sä tarvit, että koukkaat sen vaikka asemallisesti tai muuta että miten sä koukkaat itelles sen, vaikka sen tietyn tunnetilan siellä päähän tai mitä sä tarvitset että, et sä voi tästä lähtee tikkusuorana passiivisesti viel, vaan minkä kierroksen susta imee, että sä oot valmis siihen, siihen kun sä saat impulssin sille, et nyt nimittäin lähtee täältä. 1.19*

*Koko ilmaisu on miltä tuntuu koskettaa jotain ja mitä se, et mä kosketan tällasta pintaa, vaikuttaa mun kehollisuuteen, versus jos mä kosketan tällasta pintaa. 2.7*

Tekstin sisältö ja kehollinen ilmaisu on oltava tasapainoisessa suhteessa.

*Runot on ollut mun mielestä se, mikä tässä Turkan harjoituksen, se tekstin oivaltamisen, et sä pystyt puhumaan ja samanaikaisesti opettelet sen tekstin ja samanaikaisesti alkaa se fyysinen, niinku mikä se muoto on, miten tää voi olla suhteessa tähän henkilöön, tai tähän tilanteeseen ja se on ollut hieno. 3.10*

Teatterikoulutuksen kehollisuus on auttanut tekemään voimakkaampia roolisuorituksia työelämässä, mutta uran aikana kehollisuuden vaatimus on vähentynyt. Keho ja mieli toimivat yhdessä.

*Keho ja keho ja mieli on vähän siis semmonen, että se lähtee, ne lähtee mun mielestä käsikädessä tuottamaan jotain. Ehkä mä silloin ajattelin, että ehkä se kehollisuus on se ykkösasia, että se tuottaa jonkun asian, mut nyt mä ajattelen ehkä vanhempana, että se mieli tuottaa sitten siihen kehoon sen tarvittavan ja mitä vanhemmaksi tulee ni sitä vähemmän sitä, se on jännä juttu, että sitä vähemmän, sitä enemmän niinku alkaa kunnioittaa sitä ajatusta ja sitä ja se kehollisuuden vaatimus itse itsellä niinku vähenee. 1.17*

*Niin päin se loppujen lopuksi on mentävä, jotta se on totta ja aito niin, silloin mä oon sitä mieltä, että se nimenomaan se (rooli)henkilö ja siihen (rooli)henkilöön paneutuminen niin ja kun sä sen ajatuksen sieltä henkilöstä saat ja sen henkilön sielun ja ajatuksen, niin se tuottaa itsellään sen kehollisuuden. 1.8*

Kehon fyysinen kunto on näyttelijöille tärkeää, jotta kehollinen ilmaisu on mahdollista tuottaa näyttämöllä toistuvasti. Kehollisuuden ammattilaisina näyttelijät voivat herkistyä kuuntelemaan kehonsa signaaleja. Esiintyjien kehon fyysistä kuntoa on pidettävä jatkuvasti yllä myös psyykeen kannalta.

*Jos kehollinen romahdus tapahtuu, ni mun pitää osteopaatille hoitaa se keho kuntoon ja nukkuu ja syödä hyvin, et mä oon iskussa, kun mä meen sinne lavalle. 3.51*

*Mä kokoajan palautan sitä kehoa, se on niin tyydyttävää, se rakentaa mua ihmisenä, se rakentaa mua, se palauttaa mun psyykkeen, kaikki se fyysisyys palauttaa minut takaisin järjestykseen, et se mun yliherkkä haavoittuva ja niinku näyttelijän se ego, joka tulee ja saa kolhuja mihin se ego voi nousta niinku semmoseks ja jähmettyä ni se fyysisyys on semmonen miten sä pääset irti sieltä. 3.19*

*Mul tulee fyysinen, semmonen niinku koskee kättä. Tää kulma, tää kulma on perseestä, tää ei toimi, nyt me yritetään huonoo hyväks ja mä teen sitä, mä teen sitä, mä analysoin mä teen sitä, mut koskee kättä ja ohjaaja miettii et joku on väärin... Se on näin fyysistä mulla se myös se näyttämöolemus. 3.28*

*Se, että tiedostaa oman kehonsa, ihan voi tiedostaa jopa sen, että mihin oma keho taipuu ja millainen oma keho on. Miten sitä voi käyttää hyväkseen. Ihan stereotypioittenkin kautta, ja sitten kyl mä miellän kehollisuudeks varmaan myös sen fyysisen ilmaisun ja joku ääripää on se mikä keholliseen liittyy, että missä kunnossa se keho on. 1.1*

## **Esiintyjän pitää näkyä roolihaamon takaa**

Haastattelujen mukaan näyttelijät ajattelevat roolihaamon kehollistamisen olevan prosessi, joka syntyy yhdessä koko työryhmän kanssa. Roolihaamon luomiseen vaikuttavat osaltaan näytelmäteksti sekä roolihaamon fyysiset rajat, kuten mahdolliset pukusuunnittelulliset tai skenografian tuomat rajoitteet. Roolihaamon kehollistamisessa yhdistyvät näyttelijän sisäinen tunne ja ulkoinen olemus yhdeksi kokonaisuudeksi, joka auttaa näyttelijää pääsemään toiseen todellisuuteen. Työryhmän ja erityisesti näyttelijöiden välinen luottamus on roolityön kannalta tärkeää.

*Ihan huikee niinku tää, et miten taas se liike, miten taas se liike yhdistää meitä siihen, et niinku se Turkan, et vaan tuntee jotenkin sisällä, et hengittää siinä vaan. Yhtäkkiä siinä et siihen tulee se liike, et se on mieletön, et yhtäkkiä onkin se rakkaus jossain, joka jatkuu jostakin johonkin varpaanpäähän, sehän on jumalaut sehän tuntuu, ja se on ihana hetki, et sä voit unohtaa sen itsesi siihen, sehän on lumoaavaa, mikään ei oo parempaa, ku vittu vapaapäivä elämästä, ku pääsee näyttämölle ja tekee sitä teatteria. 3.18*

*Roolihenkilö syntyy lukemalla sitä näytelmää, kuvittelemalla sitä, keskustelemalla siitä työryhmän kanssa, ohjaajan kanssa, pukusuunnittelijan kanssa, niinkun että tajuaa, että tää konsepti on tämmönen, tässä konseptissa mä teen roolityön, sen rajat syntyy niinkun näistä elementeistä ja toisaalta mielikuvituksesta ja kehollisuudesta tietysti myös. 2.13*

*Jos mä teen tällasta roolia, ni mul täytyy olla täys luottamus, et mä voin tehdä ku mä en oo ite tämmönen ihminen, mä en ikinä suostuis tämmöseen halveksuntaan, vaikka meissä kaikissa vois olla ne niinku ja sit että, vittu ku mä pääsisin saatana vetää puukolla sun pään irti, niin ikinä en voisi itsenäni. Mun pitää saada olla näyttämöllä, että sen tulee saada olla totta, että se niinku repii sun silmät päästä. Se luottamus, muuten mä en uskalla tehdä sitä, mut sillon mä muistan, kun se laukka (fysinen liike) rupes, sit ku mä pysähdyin, mä kysyin ohjaajalta et onks tää ookoo, voinks mä tehdä, voinks mä jatkaa. 3.12*

Harjoituskaudella roolihahmoa kehitetään, jotta esityskautena se on valmis. Harjoitusaikana tarkkuus synnyttää roolityöhön mikromuutosta.

*Roolin kehittäminen on tietysti harjoituskaudella siinä määrin eriasia, et se ei ole vielä valmis, eikä se varmaan ensimmäisessä näytöksessäkään oo vielä valmis se alkaa valmistumaan se ikään kuin se rata sinne ja tavallaan se, että kun puhutaan näyttelemisestä niin se, että ikään kuin sä tulet teatteriin ja laitat roolivaatteet niskaan, teet mahdolliset isommat tai pienemmät meikkaukset tai mitä tahansa ni sit (sormilla naps) tossa se rutiinin (sormilla naps) kautta se asia niskassa eikä se, että sä tuut haeskelemaan sitä kaheks tunniks sinne teatterille erilaisin hullutuksin ja muine metodeineen. Et sitä varmaan kutsutaan näyttelemiseksi, että nyt se lähtee päälle se asia. 1.36*

*Pitää olla tarkka, ja mä haluan sitä tarkkuutta, et sit ku se tulee tarkasti, ni sit siinä on se mikromuutoksen, ni sit rupee syntyy sitä mikromuutosta, et se sanoo näin, tarkoittaa tota ja se on menossa tonne, nyt täältä tuleekin tämmösta ja se on niin lumoaavaa, voi herran jumala se nimenomaan se näyttelijäntyön harjoitusaika se on ihanaa ja ne ongelmat on kivoja, haastavia. 3.32*

Roolihahmossa näyttelijän oma persoona saa näkyä läpi.

*Jos otetaan vaikka joku, otetaan vaikka nyt Esko Salminen, niin kyllähän Esko Salminen näkyy aina roolitöissään eli ikään kuin se persoona sieltä, persoona ja sen silmät ja sen henki, se persoona näkyy väistämättä sen roolin takaa ja mun mielestä sen pitääkin näkyä. 1.27*

## **Näyttämökehojen välinen vuorovaikutus on semmonen herkkä tila**

Näyttämökehojen vuorovaikutus on tutkielmani osalta otettava myös huomioon, sillä kehollinen empatia on nähtävissä myös kahden näyttelijän välisen molemmin puoleisen vuorovaikutussuhteen kautta. Näyttämöllä tarvitaan luottamuksen ilmapiiri, jotta näyttelijät voivat kehollistaa roolihahmojen tuntemuksia. Näyttämökehojen keskinäinen suhde on alati muuttuva ja heidän välilleen syntyy syvä, herkkä tila, jossa roolihahmon ja näyttelijän rajat hälvenevät. Toisen näyttämökehon aistiminen antaa näyttelijälle myös ilmaisullisia apuvälineitä.

*Se on semmonen herkkä tila, jossa sitä toista aistit, kun sä, kun sulla on ajatus, kuunteleminen ja katseleminen, niin se on vain herkkä tila toisen kanssa, jossa te ootte kumpikin aika, senhän takia näyttämöllä usein esimerkiksi tiukoissa paikoissa komediaa kun tekee, ni se saattaa virittyä se aistimus niin, siel saattaa virittyä niin et sen takia yksinkertaisesti vaan aletaan nauramaan. Et se menee se aistimus jollakin tavalla, joku vie sen virityksen niinkun niin, niin pitkälle, niin siitä tulee se kuuluisa putoaminen. Et sä näät toisen toisen kokonaisuuden, vaikka aivan mahdottomana. Sillonhan sä aistit toisesta sen, että nyt nyt sitä viedään ja sitten sua viedään. Eli tavallaan se sellanen hyvin voimakas yhteinen tila. 1.33*

*Tulee sen paikka, soolon kohta, ni uskallanko mä tuoda sen, annanko mä sen tulla täältä, et minkälaista lupaa antaa ohjaaja, et miten se tehdään, koska pelkää sitä näkyvyyttä, koska munkin tapa on vastaanäyttelijän kanssa tehdään, sillä on ihan toisenlainen sen täytyy tajuta, ja mä tuun sen fysiikan, ni mun pitää olla vaan tarkka siinä, et ne ihmiset, jotka ei kestä sitä, yleensä sit kestää, kun on taitavia tekijöitä, et sit myös se, ettei joku jää alle, mun pitää kokoajan tukea sitä jotain tulemaan jotain siinä. 3.27*

*Nimenomaan mun henkilöltä, et älä katoa, älä katoa multa nyt. Ja se oli niinkun noin herkän taitavan näyttelijälle ni se oli tosi iso asia, et mä tavallaan mursin sen muurin, jonne se oli menossa, ja sit tääkin on sitä, että sä pystyt ihmisenä ja näyttelijänä tekee sen niinku roolihenkilönä et siinä yhdistyy se näyttelijä ja roolihenkilö, et otetaan näyttelijän voima roolihenkilön avuksi tai päinvastoin ja mennään sinne. 3.15*

*Kyl mä oon varmaan ensisijaisesti sen näyttelijän kanssa, että, sen kanssa mä sitä pelaan sitä peliä, mutta meillä on sitte kummallakin nää tietyt ulkoiset tunnusmerkkimme ja roolimme siinä tilanteessa. 1.35*

Näyttämökehojen vuorovaikutus on herkkää ja hienojakoista, jossa esiintyjien ilmaisu vaikuttaa alati toiseen esiintyjään.

*Mikä mua ajoi varmaan sinne vähän, mä rupesin väistämään sitä kylmyyttä sitä marttyyriyttä mikä sieltä tytöltä tulee liian aikaisin, ni mä rupesin toimimaan tai se että mä toimin näin, tuliko sen takia hänestä marttyyri. Et kummasta se johtui, ja nyt kun muutettiin sitä suuntaa, et hän olikin, piti sisällään sen marttyyrin ja otti jopa lohduttavan asenteen äitiä kohtaan, jolloin ne pääsivätkin eikä niinkun heille tuli mahdollisuus kohdata jollakin tasolla ja se lokahti paikalleen, yhtäkkiä rattaita lähti pyörimään ja energia rupes kulkemaan. 3.35*

Näyttämökehojen yhteinen hengittäminen ja toisten aistiminen vaikuttavat yhteisen tilan muodostumiseen. Haastateltavien mielestä aistiherkkyys liittyy näyttämökehojen vuorovaikutuksen syntymiseen. Ammattilaiset, jotka ovat yhteydessä puhtaaseen ytimeen, kipupisteeseen tai sisäiseen herkkyyteen, ovat avoinna ja läsnä näyttämöllä, jolloin erään haastateltavan oivallus ”sen on oltava totta” voi tapahtua.

*Yhteinen hengittäminen, kuunteleminen ja katseleminen ja tietty rauha olla siinä toisen kanssa, siinä näyttämötilanteessa (luo yhteisen tilan). 1.34*

*Kyllähän se aistiminen, siis kyllä sen niinku aistit sen, aistit sen tunnelman ja sen asian ja tällaset asiat. Ja sitten sä aistit ne, että jos sulla on jotain fyysistä törmäilyä, tai tietosta jotain tämmöstä niin kyllä sä siitäkin saat tiettyjä tiettyjä asioita. 1.32*

*Tottakai se mitä sä edessäs näät, sä näät eron, sä näät edessäsi tietyn kehollisen ihmisen, jonka kanssa kommunikoit, se on hirveen rakastettava siinä omassa kehossaan ja omissa ajatuksissaan. Se voi olla surkukupaisan näköinen, se voi olla komee, se voi olla kaunis, se voi olla mitä vaan, kyllä mä revin siitä kuuntelemisesta ja katselemisesta mikä se toinen ihminen on, niin kyllä mä revin siitä kaiken irti. 1.30*

*Kun ihminen on tietyn näkönen ja tietyn olonen, niin ku sä oot itse auki näyttämöllä, niin silloin sä oikeesti katsot sitä toista ihmistä ja sä katsot tarkkaan mitä se sulle viestii, missä asennossa*

*se on, minkä näkönen se on, eli kyllähän se niin on, eli sähän saat silloin ilmaiseksi ihan hirveesti asioita kun sä katselet myös hänen kehon kieltään. 1.31*

Kehon tuntu muuntuu suhteessa toisten kehoihin.

*Ja sitten oma keho tuntuu erilaiselta kun sitä ajatellaan suhteessa toisen esiintyjän kehoon, oma keho tuntuu erilaiselta jos sitä ajattelee useamman suhteessa useamman eri esiintyjän, jotka ovat yhtä aikaa joukkokohtaustyypisesti, keho on erilainen. Keho on erilainen, jos fokusoi suhteessa ohjaajaan tai johonkin muuhun, joka istuu harjoituksissa ikään kuin katsojan edustajana, tai sitten tietenkin suhteessa katsojiin, että siinä on monta eri tasoa. 2.10*

## **Puuttuva roolihenkilö – yleisö**

Esiintyjän ja katsojien välinen vuorovaikutus on yksi tärkeä syy siihen, miksi teatteri on näyttelijöille tärkeää. Yhdessä yleisön ja näyttelijöiden kanssa esityksestä tulee ainutkertainen kokonaisuus. Yleisön läsnäololla on valtava merkitys näyttelijöille, yleisön reaktiot vaikuttavat näyttelijöiden kokemukseen esityksen sujuvuudesta.

*Se on ehkä esiintyjälle tosi kiitollista, kun näkee sen oman esityksen vaikutuksen ja et se esitys ja ne katsojat muokkaa sitä esitystä ja tavallaan, se esitys ei tavallaan oo mun omaisuutta vaan se on myös niiden katsojien omaisuutta ja meidän yhteistä omaisuutta tai niinku, et tavallaan se syy miks tehdä teatteria on siellä katsomossa ja pimennetyissä katsomoissa se on häivytetty. 2.19*

*Mä kuulun taas näihin, että jos mulla on mahdollisuus, ni mä tarkkailen yleisöä ihan koko ajan. Eli tota, ehdottomasti teen aina vuorovaikutuksessa yleisön kanssa sitä. Siis, näyttelijöiden kanssa ja yleisön kanssa ja aina jos mulle sanoo joku, että on kummitäti jossain kattomassa, niin ei se on kaks minuuttia mennyt ni mä tiedän missä se istuu. 1.37*

*Sen vois ajatella vaikka, että sillon kun sä vedät niin sanotun hyvän yleisön edessä, joka on mukana siinä sun jutussa, joka lähtee positiivisesti siihen mukaan, ni silloinhan sä vedät järven jäällä sitä rekee, mut sit sä vedät kivirekee, kun sieltä ei tuu mitään. 1.45*

*Kyllä se on mulle se puuttuva roolihenkilö (yleisö) ja sillä on ihan valtavan iso merkitys. 3.37*

Yleisön reaktiot tai niiden puute vaikuttavat näyttelijöiden tunteeseen näyttämöllä esityksen sujuvuudesta. Yleisössä tapahtuvat tapahtumat ovat kuitenkin osa yhteistä hetkeä.

*Ne oli aivan hiiren hiljaa, ne oli aivan mykkiä. Ajattelin, et miten voi, et tääkin on komedia, et miten raskas se on vetää, mut ne taputti ja tykkäs ihan järjettömästi, mutta kun ne oli sieltä maalta ni ei ne oikein uskaltanut nauraa. 3.43*

*Mutta ehkä ajattelutapa siinä on, sit jos se tapahtuu se sairauskohtaus esityksen aikana, ni sit se on osa sitä esitystä ja turha yrittää taistella sitä vastaan, vaan antaa sen olla ja kattoo, mitä vastusta sieltä mun valmistamasta esityksestä nyt tälle tilanteelle niinku tarjoutuu. 2.26*

Yleisön reaktiot eivät aina liity suoranaisesti esitykseen.

*Että joku ihminen itkee kesken esityksen, ni se ei välttämättä tarkoita jotain yks yhteen, et se ei välttämättä liity tähän esitykseen millään tavalla, vaan sille tuli nyt vaan joku kipu tai vaikka, jos se niinku lähtee kesken esityksen, ni se ei tarkoita hyvä tai paha, vaan, että se nyt vaan lähtee. 2.23*

Esitys ei täydenny aina näyttelijän toivomalla tavalla ja yleisön reaktiot voivat häiritä näyttelijän työtä.

*Et sillä tavalla se esiintyjä sitten kun sul on semmosia tilanteita, että kerta kaikkiaan itsestä riippumattomista syistä esiintymistilanne on mahdoton, ni sillohan sulla on helvetin paska fiilis, kun lähdet sieltä pois. Se ei vaan niinku seläty se tilanne, ja siinä voi olla syynä vaikka liikaa ilmasta alkoholia, nii, että niinku, että täähän on ihan sama, mitä tällä tekee. Ni sillohan sulla on, se ei niinku täydenny, koska se ei oo yleisön kanssa täydentynyt se asia. 1.41*

*Hän laittoi kännykän päälle, et se provokaatio. Et miten se tuntuu ja pahinta oli se, että vastaanäyttelijä provosoitu siitä, et mäkin kävin ihan suoraan sille vetämässä välillä jotain, et pitääks tää pysäyttää, et niinku, et me jouduttiin hirveeseen, me ei tiedetty mitä me tehdään sen kanssa, et yks kuvaa niinku koko ajan näytelmää. 3.49*



Yleisö on tärkein asia teatterissa. Jokainen haastateltava kertoi tekevänsä teatteria yleisölle tai yleisön kanssa. Yleisö toimii tietynlaisena esityksen täydentäjänä, jota näyttelijät tarvitsevat. Näyttelijät jättivät myös avoimia kysymyksiä, joita he olivat miettineet.

*Mun omassa ajattelussa, oikeastaan kaikkein tärkein asia on, että se tapahtuu yleisön kanssa, koska loppujen lopuksi me ollaan esiintyjä, esiintyjät tekee tätä yleisölle. 1.42*

*Se olikin kiinnostavaa, kun siihen tuli kamera, siihen tuli yleisö, roolihenkilö, joka on puuttunut. 3.33*

Esityksen omistajuus on monimutkainen kysymys, jos esitys rakennetaan yhdessä yleisön kanssa. Millä tavalla teatterin olemus muuttuisi, mikäli katsojat otettaisiin henkilöinä mukaan rakentamaan esityksiä?

*Tavallaan ne on saanut äänen (marginaaliryhmät, joita on haastateltu esityksen valmistamista varten) sen teatterin kautta, jolloin tavallaan siin se on sen esityksen omistajuus monimutkaisempi kysymys ja tullaan dokumenttiteatteria kohti. 2.20*

*Kun kääntää sen fokuksen niin, että esityksessä esiintyjä samastuu kehollisesti ja muillakin tavoilla katsojiin, niin sen koko teatterin olemus vähän rupee muuttumaan, että sen jälkeen me ajatellaan katsojia henkilöinä, jotka rakentaa meidän kanssa yhdessä sitä esitystä, ei jonain objekteina tai kuluttajina. 2.46*

Pimennettyä katsomoa pidetään eräänlaisena ääri-ilmiönä, jossa teatterin muuttuva tekijä eli yleisö on häivytettyinä. Suuren ja pimennetyn katsomon yleisön reaktioita kerrotaan haastavammiksi kokea, koska yleisö istuu kauempana.

*Et se on aika ääri-ilmiö tietyllä tapaa se pimennetty katsomo mun mielestä, ainakin isossa historiassa jos lähtökohta on jossain nuotiopiirillä tai silleen, rituaalissa, jossa kaikki, jossa katsojat ja että esiintyjät on rituaalin osallistujia. 2.29*

*Iso näyttämö oli mun mielestä kaikkein vaikein. Jos oli draamaa, jossa oli vaan puhetta, ku et olikaan siellä ketään. Onks siel ketään? 3.42*

*Jotka käyttäytyy levottomasti ja niiden kehoillisuuden voi heti aistia, ja voi tehdä siihen vastavoimaisesti, noi on noin levottomia, et mun pitää olla just tällöinen tai antaa sitten levottomuuden tulla itseensä, mut sitä on tosi paljon vaikeampi lukea, porukka on iso, se on usein iso, se on usein pimeässä, ne on niinku eri tilassa. 2.38*

Näyttelijät aistivat kuitenkin myös pimennetyn katsomon katsojien reaktioita. Pimennetty katsomo aistitaan jonkinlaisesta näyttelijän ja katsojan välisestä energiasta. Pimennettyä katsomoa voidaan aistia esimerkiksi kuuloaistin avulla.

*Kyllä sen pimeän salin aistii, ei siinä, se on se aistimus, miten sen aistii. Sen aistii, siinä on välissä jotain, en mä osaa sanoa mitä energiaa, se on varmaan energiaa. Jotain energiaa se siinä on, kyllä ne sieltä pimeästä ne porukat alkaa pikkuhiljaa erottumaan myöskin. 1.43*

*Tottakai sieltähän kuuluu reaktioita, sen voi aistia onko keskittynyttä tai ei keskittynyttä, kuinka paljon yskiskellään, nauretaanko, reagoiks ne esityksessä olevaan huumoriin, mihin ne reagoi, mihin ne ei reagoi. 2.31*

Pimennetyn katsomon perinne voi olla syynä häiriintyneeseen katsojasuhteeseen.

*Mulle se ehkä näyttelijän, ehkä koko teatterin kannalta on olennaista, että tavallaan tää sähkövalo ja pimennetty katsomo blokkaa tietyt asiat minkä takia meillä voi olla oikeesti vieraantunut ja häiriintynyt suhde siihen, miten me kuvitellaan yleisö. 2.45*

Jokainen esitys on uniikki ja ainutkertainen kokemus, jonka yleisö ja esiintyjät yhdessä jakavat. Katsojien erilaiset elämäntilanteet vaikuttavat esityksen sisältöihin eri tavalla yleisöjen kanssa. Tästä syystä haastateltavat sallivat katsojien moninaiset reaktiot: esitys ja elämä sekoittuvat toisiinsa.

*Jokainen esitys on niinku tää päivä. Et sataako vai paistaako. 3.44*

*Aika nuorena oppi jo sen, että joku kattoo kelloa ja hohhoi, millos tää loppuu ja joku toinen on lumoutunut siin vieressä ja sekin vie sitä näyttelijän egoa alas ja että tää on vaan työtä. Vaikka tää on niin lumoavaa ja niin paljon haluaa antaa, mut jokaisella on se oma elämäntilanne, joku ei ota vastaan, joku ei halua ottaa, ja se on niinku sallittava. 3.39*

*On helpompi ajatella, että kaikki mitä tässä on ni on osa esitystä ja se että täällä on vahvasti nyt niinku elämän iltaruskon tunnelma täällä paikassa, se valo valaisee tän esityksen sisällöt. 2.28*

*Et tavallaan siinä ne elämän, elämän jutut ja se esitys sekoittuu toisiinsa ajoittain tosi totaalisesti, ja että tavallaan se esitys ja se taide on osa sitä elämän kudosta ja verkkaa ja mitä ikinä siihen kuuluu, reaktioita, kehollisuutta, asioita tapahtuu, ni niinku parasta ajatella ne osaksi esitystä ja myös se on hienoa, välillä on ihan helvettiä. 2.24*

## Näyttelijä aistii katsojien tiloja ja tilanteita

Kehollinen empatia näyttelijän ja katsojien välisessä vuorovaikutussuhteessa käsitettiin haastattelujen perusteella osin vieraaksi käsitteeksi. Haastateltavat ymmärsivät kehollisuuden ja empatian käsitteet erikseen, mutta sanaparina kehollinen empatia oli tuore tuttavuus. Yksi haastateltavista oli perehtynyt käsitteeseen jo aiemmin. Keskustelun päätteeksi haastateltavat kuitenkin ymmärsivät mistä on kyse ja havainnoivat, että koko haastattelu oli käsitelty sitä eri näkökulmista.

Kehollinen empatia sitoo näyttelijän ja katsojan yhteen ja se toimii molemminpuoleisesti. Katsojiin samaistutaan ja heidän elämäntilanteistaan haetaan kosketuspintaa.

*Yhtäkkiä mä tunnen, ku pienen näyttämön se aukko joka menee sinne alas vastapäätä, ni siinä ihan reunalla on joku ihminen joka on ihan näin, se on aivan niinku, se elää sitä, sit mä teen sen jotenkin hänelle, tai jatkan hänen kanssa sitä dialogia, yleisön, nimenomaan jotenkin hän, mä jatkoin jotenkin henkilökohtaista, mut toki kaikki saa osallistua, mut et se lähtee sille suuntautuu ja mä saan hänestä semmosen käsittämättömän voiman siihen että tää on, et se näkee tän, et mä olen tullut nähdyksi niiku roolihahmoni on tullut nähdyksi tän tuskan ja tän asian, aah, joku on näkee, että olen tullut hulluksi, että ehkä tästä tulee se minun apuni tai mikä lie siel mahtaa ollakaan. 3.38*

*Mun mielestä on olennaista, et se peilisolujuttu toimii molemmin puoleisesti, et katsoja kehollisesti eläytyy siihen esiintyjään, olennaista on, että esiintyjä myös eläytyy kehollisesti niihin katsojiin ja niiden olemassa oloon, tavallaan keholliseen eksistenssiin. 2.36*

*Ja sitten esimerkiksi yleisöstä saa kesäteatterista nyt vaikka, jos pitää itkeä, ni sähän näät siellä, itseasiassa mä luulen, että mä oon tässä aika parantumaton, että siis, samalla kun mä näyttelen, mä samalla mietin niitä kaikkia ihmiskohtaloita siellä katsomossa. Niinku mulla on sellanen*

*tapa näytellä, niinku että mä oon ehkä omissa maailmoissa, mä mietin, mul on samalla joku toinen kela päässä, koko ajan. Mutta se tartuttaa se toinen kela sitä, esimerkiksi mä nään eturivissä todennäköisesti saattaa olla pyörätuolissa joku ihminen ja näin, ni mä käytän sitä ihan sumeilematta hyväkseni eli niissä kohdissa missä vaikka pitää itkeä, ni mä kuvittelen, että mitä sille ihmiselle on tapahtunut ja onpas herttaisia tai esimerkiksi herttainen, herttaiset ystävät, herttainen pariskunta, herttaiset ihmiset, ne saa mussa sellasta hyvää aikaan näyttämöllä, et mä alan silleen tekee niin ja mä niinku voimaannun, niistä, että noi on tullut kattomaan meitä. Kuinka ne kuuntelee, vaikka jos on musiikkinäytelmä, kuinka ne kuuntelee lauluja, miten ne tykkää, että, kyllä, mulla se aistimus yleisön kanssa on tosi iso. 1.39*

Yleisö on esityksen yksi roolihenkilö, jota näyttelijät yrittävät saada mukaansa. Esityksen aikana syntyy tiheä henki yleisön kanssa.

*Nyt tuli yleisö, nyt meillä on se vastuu, kaikki se mitä me ollaan sovittu ja rakennettu niin nyt, nyt niinku tehdään ja sit se miten sä pystyt vedättää sitä mukaan, sait sä sen kiinni, tuliks se siihen, oi tuolt tuli tollanen reaktio, wau, nyt tän, nyt tää näyttelijä katsoo, kun roolihahmo teki hyvin jonkun jutun, se sai kontaktin, ne tajus sen mitä se sanoi, tää on se et mitä näyttelijä on tehnyt sen työn roolihahmon kanssa, nyt roolihahmo teki sen ja jumalauta ne tajus sen, tää meni just. 3.21*

*Jossain sen näkee, jossain sitä ei näe. muulla tavalla sen yleisön kanssa syntyy, voi syntyä kuulokuvallinen suhde, mutta vähän samanlainen vähän saman tyyppinen aistimus, mitä me nyt yritettiin löytää tossa mikä syntyy vastaanäyttelijän kanssa. Eli se ikään kuin se semmoinen tiheä, joku semmonen tiheä, jotain tiheä henki siihen, se tunnelma mikä siinä oli, että nyt, nyt niinku lähti. 1.40*

Pohditaan, millä tavalla näyttelijä muuttuu, kun esiintyjä samastuu kehollisesti katsojan tilanteeseen.

*Se tavallaan tarjoaa niille katsojille niin paljon mahdollisuutta itsensä ilmaisemiseen ja että se muuttaa näyttelijyyden, kun se tulee todeksi, miksi sitä teatteria tehdään siinä katsojassa ja sitte mä siihen asiaan olen syventynyt vuosien ja vuosien ajan, että millä tavalla se muuttaa näyttelijyyttä, että näyttelijä samastuu kehollisesti ja muutenkin siihen katsojan tilanteeseen. 2.11*

Kehollinen empatia toimii peilinä esiintyjän ja katsojan välillä. Esityksen aikana näyttelijän ja katsojien välisessä vuorovaikutuksessa syntyy peilaustilanne näyttelijän asettuessa katsojan asemaan.

*Kehollinen empatia jos ajatellaan nimenomaan näin, että esiintyjä samastuu niihin katsojiin, niin et se on osa sitä näyttelijän kykyä, et näyttelijä asettuu sellaiseksi peiliksi ja näyttelijä varmasti on sellaisen kontaktin ja tunnetyön ammattilainen, joka pystyy aistimaan myös niitten katsojien tiloja ja tilanteita ja kuvittelemaan miten se voi liittyä tai olla liittymättä siihen, mikä mä oon ja mitä mä teen. 2.35*

*Että katsojilla on jokin äärimmäinen elämäntilanne ja kun mä rupeen esittämään, niin mä automaattisesti, ne peilaa elämäntilannettansa muhun ja mä rupeen peilaamaan sen esityksen sisältöjä niiden katsojien elämäntilanteisiin ja tässä se fyysinen taso tottakai kehollinen taso on tosi keskeinen, mutta on siinä muitakin, siinä on tietenkin joku empaattinen, empatian taso ja siinä on varmasti yhteiskunnallinen taso ja tottakai tiedollinen taso. 2.12*

*Mä oon pohdiskellut just sitä, et mitä se tarkoittaa, että asettuu sen katsojan asemaan ja vielä jos se katsoja on todella vanha henkilö, joka on fyysisesti hauras tai jolla on joku sairaus tai vamma, ja et mä tajuan, et siinä syntyy joku peilaustilanne meidän välillä ja että mun keho on, toi keho on myös mun kehossa, ja jollain tapaa hetkellisesti myös mun keho menee myös sen kehoon, et semmosii. 2.17*

Kehollisen empatian kokemiseen liitetään aistiherkkyys. Haastateltavien mukaan yleisöä aistitaan useilla eri aisteilla. Kehollinen samastuminen toisiin henkilöihin näyttämöllä tai yleisössä antaa parhaassa tapauksessa näyttelijöille paljon energiaa ja he kertovat voivansa paremmin, kun saavat työskennellä kehollisten kokemusten parissa.

*Kehollinen empatia, ehkä just siihen nimenomaan liittyy toi kyllä, itseasiassa vahvasti toi että itseasiassa, ku kehossa on kaikki meidän aistit, se oli ehkä se tärkein mitä mä huomasin tässä puhuessani, että siitähän on varmasti tässä kysymys. 1.60*

*Näköaisti, kuuloaisti, voi olla ihan kosketusaisti, eli ihan sellainen tuntoaisti, et menee koskettamaan yleisöä ja näin, on joissain esityksissä ollut. Ja sitten on varmasti just tätä keskittymisjuttu. 2.39*

*No ihan varmasti kuulo, näkö, sitten varmasti on joku sellanen tuntemus, tunto, tuntoisuusjuttu, miltä täällä tuntuu, mikä tunnelma on, mikä ilmapiiri on, sellaisissa asioissa eli millä aistitaan ilmapiiriä. Kaikilla aisteilla, millä aistitaan keskittyneisyyttä. 2.32*

*No on se näkö, mut on se ihan empatia, semmonen ihan niinku moraalislähtöinen empatia myös, miks mä teen tätä työtä ja miten mä arvostan sitä, että joku ihminen on tullut sitä kattomaan, miten, minkälaista ihmisarvoa mä annan niille katsojille yksilöinä... et en mä usko, et se on pelkästään näköaisti. 2.44*

Eräs haastateltavista ajattelee empatian käsitettä kokonaisena, johon myös kehollinen empatia sisältyy. Hän myös pohtii, onko vastanäyttelijöiden rakastuminen toisiinsa kehollista empatiaa?

*Se on sitä toisen aistimista kokonaisuutena, äsken kun sä sanoit tän mulle (kehollisen empatian) tulee mieleen väistämättä se, että mä haen siihen keholliseen empatiaan, mun on pakko ottaa siihen kokonaisuus taas puheeks minkä mä oon näköhään koko ajan ottanut puheeks, se ei voi olla yksipuolista, se ei ole vaan kehollista empatiaa, on oltava ajatuksen empatiaa ja kaiken muun empatiaa. 1.49*

*Voiko kehollinen empatia olla pahimmillaan sitä toisen ihmisen ihan järjettömän hyvää energiaa missä voi sitten tapahtua sitten mitä teatterissa paljon tapahtuu, että vastanäyttelijät rakastuu toisiinsa. Voiks se olla sitä? 1.48*

Näyttelijät aistivat katsojien vireystilaa, ja ilmaisua voidaan suunnata positiivisia reaktioita kohden. Yleisön reaktioita myötäeletään näyttämöllä.

*Mä huomaan suuntaavani ilmaisua sinne, missä mä esimerkiksi kuulen, että tuolla on on hyvä nauraja. Tai tuolla on joku, joka taputtaa jotenkin sitä, mä luotan jotenkin siihen, että mä, ehä mä tietenkään näin sitä sinne osoittamalla, mutta mä niinku tiedän, että mä pystyn henkisesti osoittamaan sinne sitä huomioo, enemmän ja sitte se tartuttaa sitä muuta yleisöä mukaansa. Tai sitten se, että jos mä huomaan, että jossain päin tuolla nyt nukutaan ni en mä sinne kauheesti kiinnitä huomiota, tai siellä huudellaan tai siellä on joku kännissä tai jotain tämmöstä, ni ne kannattaa siellä jättää täysin omaan arvoonsa. Ei et silleen saavuta sitä että, että menee siinä yleisössä sitä positiivista kohti. 1.38*

*Me myötäeletään ihmisten, siellä tuntee ihan ihmisten semmosia, tääkin, se katsoja et aika jännä, et mä sain sen palautteen siitä, että mä tunsin sen, että se semmonen joku et niinku et miten se luki sen, et roolihahmoni tuli nähdyksi, koska hän oli nähnyt sen ihmisen aikaisemmin et se oli niin vahva, et siinä saattaa ku olla ajatustenlukija välillä siellä tai just se joka kattoo kelloa et se ei nyt ihan hirveesti tätä, tai miten ne elää. 3.50*

Näyttelijät tuntevat yleisön voimakkaasti ja se voi vaikuttaa esiintyjiin. Yleisön tuntua tunnustellaan esityksen aikana,

*Kyl se on tosi vahvasti, ihoa myöten, se on liikkeessä, se on kaikessa semmosessa niinkun, se on jännä miten se on niinku tosi vahva. Yhdessä esityksessä oli yks kaveri, joka kuvas etupenkissä, jumalauta kun se vastaanäyttelijäni meinas tunkea sen kameran sen kurkusta alas. 3.48*

*Ainahan näyttelijät yrittää tulkita sitä ja niinku aina, mun mielestä aina näyttelijät kulisseissa ja odottaessaan näyttämölle menoa kommentoi, et minkälainen yleisö tänään on ja miltä se tuntuu ja, mut siinä, musta tuntuu, että menee usein niinku vikaan, et tavallaan näyttelijät lukee katsojia ku piru raamattua. 2.21*

Toistuva kehollinen näyttämötoiminta ja yhteinen tila yleisön sekä muiden näyttämökehojen kanssa muodostuu näyttelijöille merkitykselliseksi. Esiintyessä kehollinen vuorovaikutus auttaa voimaan paremmin.

*Se on varmaan se, mitä lopulta haluaa tehdä, mutta jos me sitten puhutaan tästä, jos me mennään kehollisuudessa tähän aisti, aistiherkkyyksien tasolle tai muulle, niin silloin ne on virittyneenä ne asiat ja silloin sä oon niinkun päästänyt, sä oot ihmisten kanssa koko ajan ihanassa vuorovaikutuksessa, sulla on samaan hiileen puhaltavia ihmisiä ympärillä. 1.59*

*Se on avoin tila ja että se, kun elää tällä hetkellä sellasta vähän kahtiajakautunutta, että tietynä vuodenaikana näyttelee, esiintyy enemmän kuin toisina. Niin sitten kun on se kausi meneillään, että saa esiintyä ni huomaa, että voi paljon paremmin. Eli se myös se, että pääsee sinne tilaan ja pääsee siinä olemaan tavallaan siinä asiassa ja pääsee tuomaan omaa kaikkea asiaa ulos sieltä jotenkin mitä siinä voi vaikka purkaakin jotain, en tiedä, niin no onhan joku sanonut, että laulaminen jo tekee ihmiselle hyvää pelkästään ihan muutenkin, että kannattaa harrastaa kuoroharrastusta tai tanssiminen tai joku ni kyllä se, ei mun mielestä oo siinä mitään negatiivista, kyllä senkin voi sanoa ääneen, että voin paremmin, kun saan esiintyä. 1.58*

Näyttämöllä toistuva kehollinen kokemus voi muodostua jopa addiktioksi.

*Et on ollut siin himas kiinni ni mä oon ihan ihan depressiivinen ja tuskainen tosi ahdistunut ja tuskainen jos mä en pääse siihen fyysiseen lavahommaan, ja musta tuntuu ihan, että tää ois ihan*

*ensimmäisiä vuosia nyt, et mä oon vapaampi siitä fyysisestä, et miten, voiko se fyysinen ja teatterin lumo ja tai addiktio tai se niin voiko onko se voinut olla myös mun vankilani jossakin kohtaa, et jos sitä ei oo ni en mä sitä heroiniä saa niin oon ihan, mun elämällä ei oo mitään merkitystä. 3.22*



## 5. Pohdinta

Pro gradu -tutkielmani tutkimuskysymykset olivat: *Millä tavalla kehollisuus koetaan näyttelijäntyössä? ja Millä tavoilla kehollinen empatia koetaan esiintyjän ja katsojan välisessä vuorovaikutussuhteessa?*

Tutkimusaineiston perusteella voidaan tulkita, että keho on näyttelijälle työväline, jonka fyysisestä kunnosta on pidettävä huolta. Fyysinen teatterikoulutus on opettanut näyttelijän tuntemaan oman kehonsa ja löytämään ilmaisuherkkyyden. Näyttelijän keho toimii katsojalle samaistumispintana, johon katsoja voi kehollisesti samaistua esityksen aikana. Esiintyjän ja katsojan välisessä vuorovaikutussuhteessa kehollinen empatia toimii jatkuvasti liikkeessä olevana, molemminpuolisena sekä toistuvana prosessina, jossa tuntevat kehot ovat keskiössä. Esiintyjä samaistuu kehollisesti yleisöönsä, mikä voi auttaa esiintyjää roolisuurituksessaan tai se voi jopa muuttaa esiintyjän suhdetta esitykseen ja sen sisältöihin. Kaaviossa (Kaavio 3) kuvataan kehollisen empatian peilaava luonne ja liikkeen havaitsemisen aikaansaama motorinen heijastereaktio. Aistiherkkyys ja tietoisuus omasta kehosta liitetään kehollisen empatian havaitsemiseen.



Kaavio 3. Kehollinen empatia esiintyjän ja katsojan välisessä vuorovaikutuksessa.

Tutkimuksen aikana olen kulkenut teorian ja aineiston väliä jatkuvasti, hermeneuttisen spiraalin omaisesti, jotta ymmärtäisin haastatteluiden syvimmat olemukset, käsitysten ja ilmiöiden rajapinnat sekä niiden suhteutumisen teoriaan. Keräsin keskeisemmät lähdemateriaalit tämän tutkielman kannalta yhteen, jotka täydentävät aineistosta tulkittuja käsityksiä. Olen yhdistänyt useita eri lähdemateriaaleja, koska suoraa tutkimusta kyseisestä aiheesta ei löydy. Vaikka aikaisempaa tutkimusta kehollisen empatian kokemisesta näyttelijäntyössä ei ollut saatavilla riittävän kattavasti, McConachien kognitiivinen lähestymistapa teatterin katsomiseen on sovellettavissa näyttelijäntyöhön kehollisen empatian peilaavan luonteen takia ainakin teoreettisesti tämän tutkimuksen perusteella. Ihmisten

välisessä vuorovaikutuksessa peilineuronijärjestelmä voi auttaa muodostamaan yhteisen jaetun tilan, jossa pystymme ymmärtämään toisen intentioita pelkästään tarkkailemalla omia kehollisia reaktioita. Mitä pidemmälle oma kehotietoisuus on kehittynyt, sitä enemmän voi aistia kehossaan tapahtuvia muutoksia.

Tarvaisen mukaan pitkälle edistyneet laulajat havaitsivat tavan ymmärtää omaa kehoaan ja havainnoinnin painopiste muuttuu usein laulajan uran aikana. Aluksi he keskittyvät kuuntelemaan ääntä ulkoisin aistein, sen sijaan että he keskittyisivät kehon tapahtumiin. Tarvainen mainitsee, että kuunteleminen vaatii kouliintumista aivan kuten laulaminenkin.<sup>64</sup>

Teatterikoulussa näyttelijäoppilaita kouluttiin kehon ja kehollisuuden ammattilaisiksi, kuuntelemaan ja aistimaan omaa sekä muiden kehoja siirtämällä havainnoinnin painopisteen näyttelijän omaan kehoon. Kun näyttelijän keho ja mieli ovat yhtä, ilmaisu ”on totta”, kuten erään haastateltavan suurin teatterikoulun oivallus oli ollut.

Aineiston perusteella on mahdollista tulkita, että teatterikoulussa voidaan tavoitella kehon ja mielen ykseyttä, jotta näyttämöllä nähtävä ilmaisu olisi totta. Klemolan mukaan aasialaisissa perinteissä keskeistä ihmisenä kasvussa on löytää kehon ja mielen yhteys tai ykseys, minkä eteen on harjoiteltava ja tehtävä työtä. Ykseyden toteutuminen luo perustan eettiselle, esteettiselle sekä tiedolliselle kokemukselle.<sup>65</sup> Näyttelijäkoulutus on poistanut mielen ja kehon esteitä, jotta näyttelijän ilmaisuherkkyys ja yhteys omaan kokemukselliseen kehoon löytyisi.

Näyttelijä kantaa kehossaan kokemuksiaan sekä elettyä ja koettua elämää. Kaikki tämä sulautuu yhteen roolihahmon kanssa katsojien silmissä. Pauliina Hulkko käsittelee väitöstyössään kehoa ruumiina: ”Juuri lihakappaleena ruumiin voi tunnistaa yhtä aikaa sekä kappaleeksi että eleyksi lihaksi. Lisäksi se on yksilöllisen henkilöhistorian jättämien jälkien kokoelma ja erityyppisen harjoittelun, kouliintumisen tai kilvoittelun kautta syntyneiden ja omaksuttujen tekniikoiden jatkuvasti uudelleen kokoontuva ja niveltävä, vuoroin samanmielinen, vuoroin eripurainen yhdistys – sekä edellisten komentokeskus”.<sup>66</sup>

Esiintyjän ollessa aistit avoimena ilmaisemassa itseään ja kun hänen roolihahmonsa mieli ja keho ovat yhtä, on puuttuvan roolihenkilön aika astua mukaan. Yleisön ollessa paikalla, teatterin koko olemus täydentyy. Yhteinen jaettu tila on syntynyt, jossa esiintyjät ja yleisö

<sup>64</sup> Tarvainen 2012, 140.

<sup>65</sup> Klemola 2004, 88.

<sup>66</sup> Hulkko 2013, 93.

yhdistyvät kehollisesti keskenään ja muodostavat vuorovaikutuksen tilan, jota eräs haastateltava kuvasi ”ihanaksi vuorovaikutukseksi”. Kaavio 4 kuvaa esiintyjän ja yleisön välistä vuorovaikutusta, jossa yhtenä osana on myös roolihahmo. Kun kaikki osat ovat tasapainossa, voi ”ihana vuorovaikutus” täydentyä kokemuksesi, johon jokainen osapuoli voi uppoutua. Voisiko tämä olla se energia tai ”tihkuva henki”, josta esiintyjät paljon puhuvat?



Kaavio 4. Esiintyjän ja yleisön välinen vuorovaikutussuhde.

Kuten aineistosta huomattiin, esiintyjän ja roolihahmon rajat sekoittuvat ja liudentuvat sekä muuttuvat. Tämän kaltainen käsitteellinen yhteensulautuminen tapahtuu kognitiivisessa prosessissa varsinkin esiintyjän ja roolihahmon osalta.<sup>67</sup> Parhaimmillaan esiintyjän ja katsojan välinen vuorovaikutus voi saada aikaiseksi syvemmän yhteisen tilan. Peilineuronijärjestelmä mahdollistaa havainnon itsestämme ja toisista sekä auttaa muodostamaan ”me- jaetun - tilan”.<sup>68</sup>

Kehollinen empatia on havaittavissa usealla tasolla esiintyjien työssä, esimerkiksi toisten näyttämökehojen kanssa. Esiintyjän ja yleisön välisessä vuorovaikutuksessa kehollisen empatian nähdään olevan tärkeässä osassa, sillä ilman yleisöä ei olisi teatteria. Aineiston perusteella voidaan havaita, että teatterikoulutuksen saaneet näyttelijät toimivat kehon,

<sup>67</sup> McConachie 2008, 18.

<sup>68</sup> Blecker & Germano 2014, 378.

kehollisuuden ja kehollistamisen ammattilaisina, joiden koulittu aistihavaintoherkkyys auttaa heitä samastumaan yleisöön, sekä käyttämään kehollista empatiaa yhtenä työkalunaan. Kehollinen empatia voi vaikuttaa myös siihen, että esiintyjät voivat paremmin.

Liike on keskiössä kehollisen empatian aktivoitumisessa. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tutkia sitä, millä tavalla valo- ja äänisuunnittelussa kehollinen empatia voisi ilmetä. Voisiko kohtausten siirtymät, valojen tai äänen liike tai lavasteiden liikkeet olla tekijöitä, jotka sitouttavat katsojan esitykseen näyttelijöiden suoritusten lisäksi? Peilineuronien multimodaalisuus voisi antaa viitteitä tällaiseen tutkimukseen. Myös jatkuvasti lisääntyvät digipalveluiden tai verkon välityksellä lähetettävät teatteriesitykset ja niiden kehollisuus ja niissä esiintyvä kehollinen samastuminen olisivat mielenkiintoisia tulevaisuuden tutkimuskohteita.

Kehollista empatiaa voitaisiin tutkia myös opetuksen tai markkinoinnin osalta. Kehollisen empatian havaitsemista varten tarvitaan kuitenkin opetusta myös kehotietoisuuteen sekä kehollisia harjoitteita, kuten esimerkiksi aasialaisissa perinteissä on vallalla enemmän, kuin länsimaisessa perinteessä.

Haastattelu aineistonkeräysmenetelmänä oli tutkielmani kannalta oikea valinta, koska pystyimme haastateltavien kanssa paneutumaan aiheisiin syvemmin. Tutkimuksen jälkeen havaitsin, että toinen haastattelukierros olisi antanut vielä tarkempia ja syväluotaavimpia käsityksiä aiheista, sillä hermeneuttisen spiraalin mukaisesti tukijana oma käsitys tutkielman teemoista on laajentunut ja syventynyt ja nyt haluaisinkin päästä käsiksi niihin rajapintoihin, joita kehollinen empatia pitää sisällään näyttelijäntyössä. Tutkielman ollessa laadullinen, kolme haastateltavaa oli riittävä määrä, jotta ymmärtäisin heidän käsityksiään. Tuloksista ei voida vetää yleisiä johtopäätelmiä, sillä jokainen ihminen kokee aistiherkkyuden eri tavalla. Voi kuitenkin olla, että teatterikoulutuksen kehollisuus auttaa näyttelijöitä kokemaan aistinsa vahvemmin, kuin kouluttamattomia henkilöitä. Erään haastateltavan mielestä amatöörinäyttelijältä voi puuttua kehon ja mielen ykseys ja se, ettei heillä ole teatterikoulussa viritettyjä muistijälkiä kehoissaan.

## 6. Liitteet

### LIITE 1. Haastattelurunko

#### HAASTATTELURUNKO

*Tutkimuskysymykset:*

*Millä tavoilla kehollisuus koetaan näyttelijäntyössä? Millä tavoilla kehollinen empatia koetaan esiintyjän ja katsojan välisessä vuorovaikutussuhteessa?*

##### 1. Keho/kehollisuus yleisenä käsitteenä

- Millaisia ajatuksia herää ”näyttelijöiden kehot näyttämöllä” -käsitteestä?
- Millaisessa roolissa keho/kehollisuus oli teatterikoulussa?
- Millaisia merkityksiä näyttelijän kehosta koulutuksessa heräteltiin?
- Muokattiinko kehon kokemusta koulutuksessa? Millä tavalla kehoa muokattiin koulutuksessa? Liikunta, fyysiset harjoitteet tms?
- Voitko eritellä kehon eri havainnointipintoja, joissa kehollisuutta muokattiin/käsiteltiin/koettiin?

##### 2. Näyttelijän oma keho työvälineenä

- Millä tavalla luot uutta roolihahmoa?
- Onko suunta mielikuvasta keholliseksi, vai toisinpäin, kehollisesta kokemuksesta tunteeksi?
- Millainen on oma suhtautumisesi kehoon työvälineenä?
- Millaisia tuntemuksia koet kehossasi esityksen aikana?
- Millainen kehollinen suhde toisiin näyttämökehoihin esityksen aikana?
- Onko harjoituskauden/esityskauden aikana kokemukset tai prosessi erilaisia?

##### 3. Esiintyjän ja katsojan välinen vuorovaikutus

- Mitä teatterin katsomossa oleva yleisö sinulle merkitsee?

- Millainen suhde yleisön kanssa esityksen aikana muodostuu?
- Onko merkitystä, millainen yleisö on esityksen yleisvireen kannalta?
- Huomaatko esityksen aikana yleisön reaktioita? Millaisia ne ovat?
- Millä tavalla huomaat yleisön reaktiot? Tunnetko ne kehossasi?
- Aistitko yleisön tunteiden vaihtelua? Millä tavalla?
- Aistitko yleisön intensiteetin tai sen vaihtelun? Millä tavalla?
- Miten kuvailisit esiintyjän ja yleisön välistä energiaa/jännitettä?

#### **4. Kehollinen empatia**

- Mitä kehollinen empatia, kehollinen samastuminen sinulle merkitsee?
- Jos työssäsi joudut esittämään toisen henkilön manereita tai fyysistä olemusta tai liikkeitä, niin millä tavalla tällainen hahmonluomisprosessi voisi kulkea?
- Kiinnitätkö huomiota muiden ihmisten fyysisiin piireteisiin tai liikkeisiin yleensä? Millä tavalla? Käytätkö näitä työssäsi roolin muodostusta varten?
- Koetko nämä fyysisesti kehossasi? Näetkö itsesi ulkopuolelta vai sisäpuolelta?
- Koetko kehollisia tuntemuksia, kun seuraat esimerkiksi jääkiekkoa tai taitoluistelua, tai jos joku kertoo sinulle omista kehollisista kokemuksista, kuten vaikkapa onnettomuudesta tai kivusta?
- Haluatko vielä kertoa jotakin, jota en osannut kysyä?

## 7. Lähdeluettelo

### Internetlähteet

Anttila, Pirkko 1998. *Tutkimisen taito ja tiedon hankinta*. [www.metodix.com](http://www.metodix.com) viitattu 27.9.2019 ja 10.4.2020.

Gallese Vittorio 2011b. *Seeing art...beyond vision. Liberated embodied simulation in aesthetic experience*.

[http://old.unipr.it/arpa/mirror/pubs/pdf/Gallese/2011/guggenheim\\_2011.pdf](http://old.unipr.it/arpa/mirror/pubs/pdf/Gallese/2011/guggenheim_2011.pdf) viitattu 21.3.2020

### Muut lähteet

Lahtinen, Outi & Silde, Marja 2020. *Näyttelijä ja maailmankuva -kurssi*. 20.1.2020. Helsingin yliopisto. Luentomuistiinpanot.

### Painetut lähteet ja kirjallisuus

Ammaniti, Massimo & Ferrari, Pierfrancesco 2013. *Vitality Affects in Daniel Stern's Thinking. A Psychological and Neurobiological Perspective*. *Infant Mental Health Journal*, vol 34(5), 367–375.

Bleeker Maaïke & Germano Isis 2014. *Perceiving and Believing. An Enactive Approach to Spectatorship*. *Theater Journal*, vol 66, n. 3, 363–383. 2014.

Cook, Amy 2007. *Interplay: The Method and Potential of a Cognitive Scientific Approach to Theatre Author(s)*. *Theater Journal*, vol 59, n. 4. Performance and Cognition (Dec., 2007), 579–594.

Freedberg, David & Gallese, Vittorio 2007. *Motion, emotion and empathy in aesthetic experience*. *Trends in Cognitive Sciences*. Vol 11, n. 5. 197–203.

Gallese Vittorio & Rochat Magali J. 2018. *Forms of Vitality. Their Neural Bases, Their Role in Social Cognition, and the Case of Autism Spectrum Disorder*. *Psychoanalytic Inquiry*. 2018, vol 38, n. 2, 154–164.

- Gallese, Vittorio 2011a. *Embodied Simulation Theory: Imagination and Narrative*. *Neuropsychoanalysis*, 2011, 13 (2). 196–200.
- Haapaniemi, Pia 2013. *Fenomenografinen analyysi. Fenomenografisen analyysin lähtökohdat ja esimerkki aineiston analyysistä sosiaalityön tutkimuksessa*. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto.
- Hari, Riitta 2007. *Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät*. *Duodecim* 2007; 123:1565–73.
- Hulkko, Pauliina 2013. *Amoraliasta Riittaan: ehdotuksia näyttämön materiaaliseksi etiikaksi*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Jacob, Pierre & Jeannerod, Marc. 2003 *Ways of Seeing. The scope and limits of visual cognition*. Oxford: Oxford University Press.
- Khalil, Elias L. 2009. *The mirror neuron paradox. How far is understanding from mimicking?* *Journal of Economic Behavior & Organization* 77 (2011), 86–96.
- Klemola, Timo 2004. *Taidon filosofia. Filosofin taito*. Tampere: Tampere University Press ja Timo Klemola.
- Keysers, Kohler, Umiltá, Nanetti, Fogassi, Gallese 2003. *Audiovisual mirror neurons and action recognition*. *Exp. Brain Res* 153, 628–636.
- Kohler, Keysers, Umiltá, Fogassi, Gallese, Rizzolatti 2002. *Hearing sounds, Understanding Actions: Action Representation in Mirror Neurons*. *Science* 297 (5582), 846–848.
- Lehtonen, Jussi 2015. *Elämäntunto. Näyttelijä kohtaa hoitolaitosyleisön*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- McConachie, Bruce 2008. *Engaging Audiences. A Cognitive Approach to Spectating in the Theatre*. Palgrave Macmillan, New York.
- Praszkier, Ryzard 2014. *Empathy, mirror neurons and SYNC*. *Mind Soc* (2016) 15:1–25.
- Rizzolatti, Giacomo & Sinigaglia, Corrado 2006. *Mirrors in the Brain. How our minds share actions and emotions*. Oxford: Oxford University Press.



Schiavio, Menin, Matyja 2014. *Music in the Flesh: Embodied Simulation in Musical Understanding*. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain* 2014, Vol 24, No. 4, 340–343.

States, Bert O. 1985. *Great Reckonings in Little Rooms. On the Phenomenology of Theater*. Berkeley: University of California Press.

Stern, Daniel N. 2010. *Forms of Vitality. Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy, and Development..* Oxford: Oxford University Press.

Tarvainen, Anne 2012. *Laulajan ääni ja ilmaisu. Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen, esimerkkinä Björk*. Tampere University Press. Tampere.

Williams, G. J. & Zarrilli, P. B. 2010. *Theatre histories: An introduction*. 2nd ed. New York ; London: Routledge.